

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**MOTIVACE ŽÁKŮ STŘEDNÍHO ODBORNÉHO**  
**UČILIŠTĚ K TĚLESNÉ VÝCHOVĚ A SPORTU**

**MOTIVATION OF SECONDARY VOCATIONAL SCHOOL**  
**STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**



**Vypracovala: Bc. Kristýna Hanková**

**Vedoucí práce: doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.**

**Praha 2016**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně s vyznačením  
spoluautorství a všech použitých pramenů. Souhlasím se zveřejněním diplomové práce  
podle zákona č. 111/1998 sb., o vysokých školách, ve znění pozdějších předpisů. Byla  
jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze  
zákona č. 121/2000 sb., autorský zákon ve znění pozdějších předpisů.

V Praze dne

Podpis

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala svému vedoucímu práce doc. PhDr. Jiří Hrabincovi, CSc. za odborné rady a čas, který mi věnoval. Dále své rodině, že byla tak trpělivá a podporovala mě při studiu i při psaní této práce a v neposlední řadě bych ráda poděkovala Ing. Kateřině Hurtlové za pomoc při zpracování a cenné technické rady.

## **Abstrakt**

**Název práce:** Motivace žáků středního odborného učiliště k tělesné výchově a sportu

**Autor práce:** Bc. Kristýna Hanková

**Katedra:** Katedra tělesné výchovy a sportu

**Vedoucí diplomové práce:** doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc., Katedra pedagogické fakulty a sportu Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, M. D. Rettigové 4, 116 39, Praha 1

**e-mail vedoucího práce:** jiri.hrabinec@pedf.cuni.cz

### **Abstrakt:**

Tato diplomová práce se zabývá problematikou motivace žáků středního odborného učiliště k tělesné výchově a sportu. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část se zabývá vymezením základních pojmů v oblasti motivace školní tělesné výchovy a problematikou adolescentů a jejich specifik v tomto období.

Praktická část práce je zaměřena na interpretaci výsledků na základě vypracovaného dotazníku. Dotazníkové šetření bylo prováděno u žáků středního odborného učiliště Novovysočanská v Praze v rámci získání informací o motivaci těchto žáků k tělesné výchově a sportu, četnosti zastoupení sportujících žáků vůči nesportujícím a jejich samotnému zájmu o tělesnou výchovu, sport a pohybové činnosti.

### **Klíčová slova:**

Motivace, žáci SOU služeb Novovysočanská, tělesná výchova, vztah ke školní TV, preference pohybových aktivit a sportů

## **Abstract**

**Title:** Motivation of secondary vocational school students to physical education and sport

**Author:** Bc. Kristýna Hanková

**Department:** Department of physical training

**Supervisor:** doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc, Katedra pedagogické fakulty a sportu Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

**Supervisor's e-mail address:** jiri.hrabinec@pedf.cuni.cz

### **Abstract:**

This thesis deals with the problematics of motivation of students of secondary vocational school in relation to physical education and sport. The paper is divided into a theoretical and a practical part.

The theoretical part explains the basic concepts of motivation in physical education and problems of adolescents and their specifics at this time.

The practical part is focused on interpreting the results based on a designed questionnaire. The questionnaire survey was conducted among pupils of secondary vocational school Novovysočanská in Prague with the purpose of obtaining information about the motivation of these students to physical education and sport, the frequency of representation of sport active pupils compared to the physically inactive ones and their actual interest in physical education, sport and physical activity.

### **Keywords:**

Motivation, students of secondary vocational school, physical education, sport, preferences for physical activities and sport



## Obsah

|         |  |    |
|---------|--|----|
| 1       | Úvod.....  | 7  |
| 2       | Cíl práce a problémové otázky .....                        | 9  |
| 2.1     | Cíl práce .....  | 9  |
| 3       | Teoretická část .....                                      | 10 |
| 3.1     | Motivace obecně .....                                      | 10 |
| 3.1.1   | Vnější motivace .....                                      | 11 |
| 3.1.2   | Vnitřní motivace .....                                     | 12 |
| 3.1.3   | Sportovní motivace .....                                   | 14 |
| 3.1.3.1 | Struktura sportu dle motivace.....                         | 16 |
| 3.1.4   | Motivace adolescentů .....                                 | 17 |
| 3.1.5   | Motivace žáků.....   | 18 |
| 3.1.6   | Motivace ve výchově vzdělávacím procesu .....              | 19 |
| 3.2     | Adolescence – období dospívání.....                        | 20 |
| 3.2.1   | Charakteristika období adolescence.....                    | 21 |
| 3.2.2   | Fyziologická a motorická charakteristika adolescentů ..... | 23 |
| 3.2.3   | Psychický vývoj adolescentů .....                          | 24 |
| 3.2.4   | Mimoškolní aktivita a volný čas .....                      | 26 |
| 3.3     | Zastoupení pohybové aktivity v životě člověka.....         | 28 |
| 3.3.1   | Pohybová aktivita .....                                    | 28 |
| 3.3.2   | Specifika pohybové aktivity u adolescentů .....            | 28 |
| 3.3.3   | Zdravý životní styl .....                                  | 29 |
| 3.4     | Sport a tělesná výchova.....                               | 31 |
| 3.4.1   | Školní prostředí.....                                      | 31 |
| 3.4.2   | Tělesná výchova .....                                      | 31 |
| 3.4.3   | Sport.....   | 33 |

|         |   |    |
|---------|---|----|
| 3.4.3.1 | Sport a tělesná výchova v období adolescence..... | 33 |
| 3.4.4   | Faktory ovlivňující výběr sportu.....             | 35 |
| 4       | Hypotézy .....                                    | 36 |
| 5       | Metody a postup práce .....                       | 37 |
| 5.1     | Dotazník .....                                    | 37 |
| 6       | Výzkumná část.....                                | 38 |
| 6.1     | Zkoumaný soubor.....                              | 38 |
| 6.1.1   | Vybavení školy .....                              | 38 |
| 6.1.2   | Sportovní akce školy.....                         | 38 |
| 6.2     | Popis výzkumu .....                               | 39 |
| 6.3     | Výsledky dotazníku.....                           | 40 |
| 7       | Diskuze .....                                     | 69 |
| 7.1     | Ověřování stanovených hypotéz .....               | 69 |
| 8       | Závěry .....                                      | 73 |
| 9       | Použité zdroje .....                              | 75 |
| 9.1     | Internetové zdroje.....                           | 78 |
| 10      | Seznam tabulek .....                              | 79 |
| 11      | Seznam grafů .....                                | 81 |
| 12      | Seznam obrázků.....                               | 82 |
| 13      | Seznam příloh .....                               | 82 |
| 14      | Přílohy.....                                      | 83 |



**„Motivace začíná touhou. Když něco chceš, máš motiv to získat.“**

**Denis Waitley**

## **1 Úvod**

Pro svou diplomovou práci jsem si zvolila téma: „Motivace žáků středního odborného učiliště k tělesné výchově a sportu.“

Hlavním důvodem, proč jsem si dané téma zvolila, bylo to, že jsem v říjnu 2014 nastoupila na plný úvazek jako učitelka tělesné výchovy na střední odborné učiliště v Praze.

Dříve patřila tělesná výchova mezi nejoblíbenější předměty žáků. Pocit, že nám nehrozí žádný test, pocit možnosti pohybu, kdy se nemusí jen sedět v lavici, přátelský přístup učitelů tělesné výchovy, i když jsme plnili povinné limity a osnovy. Dříve toto vše žáky naplňovalo. Ve volném čase „zahodili“ aktovky domů a věnovali se venku jakékoliv pohybové aktivitě.

A dnes? Dovolím si říci, že dnes má většina učitelů stejný přístup jako dříve, dokonce jsou i větší možnosti sportovního vyžití, ale zájem o hodiny tělesné výchovy a sport stále klesá. Většina učitelů je schopna potvrdit moji domněnku, že celkově pohybová aktivita a zájem o tělesnou výchovu upadá. Samozřejmě to potvrzuje i mnoho odborných studií. Proto jsem si zvolila toto téma. Chtěla bych zjistit a odborněji zpracovat, jak vhodně motivovat žáky k většímu zájmu o tělesnou výchovu, popřípadě jakoukoliv pohybovou aktivitu, prostřednictvím předem sestaveného dotazníku aplikovaného na žáky středního odborného učiliště Novovysočanská v Praze.

Domnívám se, že pohybová aktivita je pro každého člověka velice důležitá a přínosná, proto by se zájem o tělesnou výchovu u žáků měl zvyšovat. Žáci by se měli chtít sami zapojit do hodin tělesné výchovy a ve svém volném čase volit nějakou

sportovní aktivitu. Samozřejmě je i velice důležitá vhodná motivace učitelů a přístup k samotným hodinám.

Moje práce je rozdělena na dvě části. První část se věnuje teoretickým poznatkům z oblasti motivace, adolescence a tělesné výchovy. Druhá část je praktická. Šetření probíhalo pomocí předem sestaveného dotazníku, který byl aplikován na žáky různých oborů 1. a 3. ročníků, které na dané škole jsou. Po získání potřebných dat se dále zaměřuji na stěžejní část této práce, a to na zpracování a interpretaci výsledků dotazníkového šetření.

## **2 Cíl práce a problémové otázky**

### **2.1 Cíl práce**

Zjistit a porovnat motivační faktory žáků SOU služeb Novovysočanská ve vztahu k tělesné výchově a sportu. Zjistit, zda existují a v čem spočívají rozdíly v motivaci chlapců a dívek a jaké to má důsledky v preferenci různých druhů sportů a pohybových aktivit.

Z formulace cíle plynou následující otázky:

1. Zjistit, jaké je zastoupení sportujících žáků vůči nesportujícím na SOU služeb Novovysočanská.
2. Zjistit, kolik času věnují žáci pohybové aktivitě ve svém volném čase.
3. Zjistit, jaké faktory lze považovat za motivační ve vztahu k tělesné výchově a sportu, u žáků SOU služeb Novovysočanská.
4. Zmapovat, zda existují rozdíly v motivaci u chlapců a dívek a porovnat tyto rozdíly mezi prvním a třetím ročníkem.
5. Zjistit, jaké druhy sportu a pohybových aktivit preferují žáci v hodinách tělesné výchovy.
6. Zmapovat, zda se nesportující žáci zajímají alespoň pasivně o nějaký sport či pohybovou aktivitu.

### 3 Teoretická část

#### 3.1 Motivace obecně

Motivace je nedílnou součástí života každého jedince. Motivace nám umožňuje dosáhnout stanovených cílů. Motivace je prostředek, který v nás vyvolává určité emoce a ty nás buď to utlumí, nebo ženou vpřed.

Pojem motivace má mnoho definic, rádi bychom jich zde pár uvedli.

Motivace je termín odvozený z latinského slova *Movere* – hýbat, pohybovat. „Hybným činitelem máme na mysli takové skutečnosti, které jedince podněcují, podporují nebo naopak tlumí, aby něco konal nebo nekonal. Motivace zahrnuje jednak vnější pobídky a cíle, jednak vnitřní motivy.“ (Čáp, 1993, s. 66)

Dle teorie (Vellerand a Thill, 1993) je motivace hypotetický konstrukt potřebný k popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování. Motivace u člověka může vycházet jak z vnitřní pohnutky – potřeby člověka, tak i z vnějšího impulzu, tzv. incentive. Potřeba a incentive patří mezi základní zdroje lidské motivace.

Pojmu motivace není v psychologii přisuzován zcela stejný obsah. Nekonečný (1996, s. 12) uvádí, že: „jedinec nacházející se ve stavu motivace cosi hledá, od určitých objektů se odvrací, u jiných prodlévá a vykazuje tak, že motivované chování má orientaci. Je zaměřeno na něco, co nám dává pocit uspokojení.“

P. G. Zimbardo (1983, str. 344 in M. Nakonečný, 2014 s. 18) „zdůrazňuje to, že motivaci nikdy nikdo neviděl, že je to pojem vyjadřující určité závěry vyvozené z toho, co je pozorováno, totiž z toho, že chování směřuje k dosažení určitých cílů, že probíhá s určitou silou (úsilím), že trvá a že člověk přitom prožívá touhy a určitá chcení.“

### 3.1.1 Vnější motivace

Motivy vnější motivace jsou zprostředkované druhou osobou. Zejména sem můžeme zařadit odměnu, pochvalu, prestiž, trest nebo například donucení. Mnoho autorů oprávněně kritizuje nucení žáků, formu odměn a trestů a kladou důraz zejména na vnitřní motivaci žáků. (Čáp, 2007)

V době, kdy se u dětí nejvíce rozvíjí vztah k pohybové aktivitě, tráví nejvíce času ve škole. Škola se tak stává hned po rodině hlavním motivačním faktorem. Nezajištění nebo nedostatečná motivace může zapříčinit nedostatečné výkony žáků a snižovat tak jejich zájem o samotnou pohybovou činnost. Zajistit vhodnou motivaci pro každé dítě je velmi těžkým úkolem jak pro učitele, tak trenéry i samotné rodiče. (Hellus, 1995)

Vnější motivaci lze chápat jako např.: dosažení takových podmínek, u kterých budou na jedince působit tak silné podněty, které následně povedou k učení či sportovnímu výkonu apod. Pavelková (2002) uvádí čtyři typy vnější motivace:

- EXTERNÍ REGULACE – žáci jsou motivováni především vnějšími činiteli. Typem motivace je v této fázi zejména odměna nebo hrozící trest ze strany učitelů či rodičů.
- INTROJEKTOVÁ REGULACE – jedinec pasivně přijme regulaci chování. Dělán to proto, že nechci, ale měl bych to udělat a tak by to mělo být správně. Vnitřně to však neakceptuji.
- IDENTIFIKOVANÁ REGULACE – respektuji pravidla a přijímám je za své, činím tak ochotně a z vlastního rozhodnutí.
- INTEGROVANÁ REGULACE – tato fáze je stále považovaná za vnější motivaci. Motivačním zdrojem není zájem studenta, ale podstata činnosti a jejich výsledků.

Dosáhnout u žáků vnitřní motivace, dosáhnout toho, aby žáci měli potřebu řešit nějaký úkol, toužili po poznání, byli zvědaví nebo chtěli dosáhnout uznání, je cíl každé vnější motivace, kterou ve vyučovacím procesu zprostředkovává pedagog. Nejprve je klíčová práce učitele, trenéra nebo rodiče, kteří stimulují vnější motivace a následně pak

vyvolávají podnětnou reakci u žáka, který bude mít potřebu uspokojit svou vnitřní motivaci. Touto motivací se budeme zabývat detailněji v následující kapitole.

### 3.1.2 Vnitřní motivace

Za vnitřní motivaci považujeme uspokojování vlastních potřeb, zvědavost a radost z vykonávání dané činnosti. (Čáp, 2007)

*„Můžeme někoho přinutit, aby něco vykonal, ale nikdy jej nepřinutíte k tomu, aby to chtěl vykonat. Touha chtít něco, vychází z nás a motivace je vnitřní hnací silou, jež způsobuje radost z práce: efektivita a pocit uspokojení jsou ve velmi těsném svazku.“* (Hagemann, 1995, s. 7)

*„Vnitřní činitelé tvoří vrozené tendence, které se obvykle označují jako fyziologické potřeby, ale patří k nim i naučené tendence, tj. sociogenní potřeby a návyky apetitivního typu.“* (Nakonečný, 1996, s. 214)

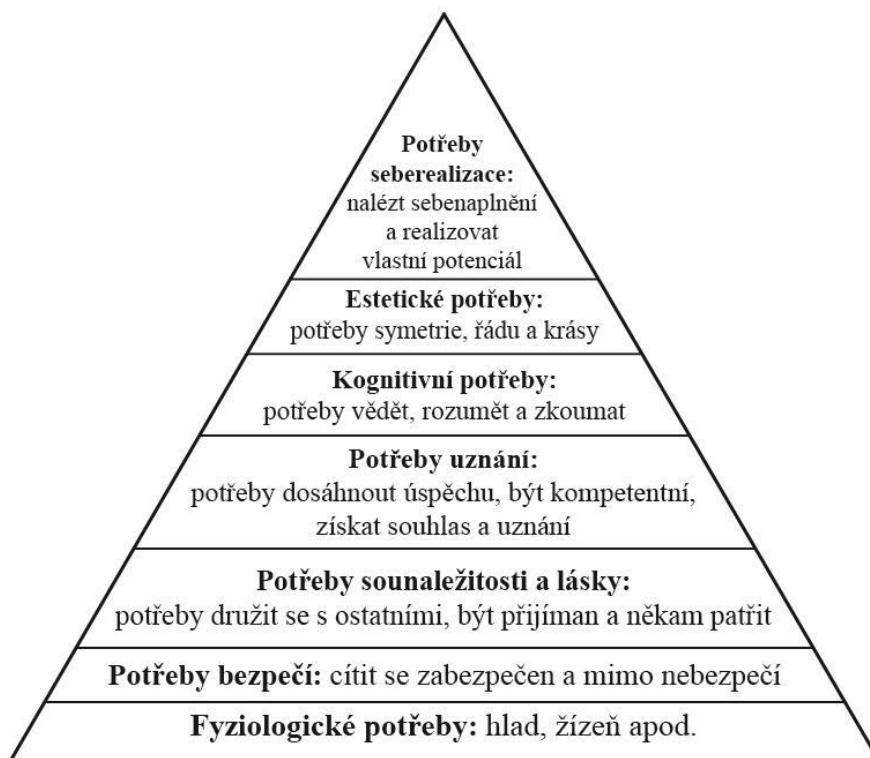
Dosáhnout u žáků ve výchovně vzdělávacím procesu vnitřní motivace, bude vždy složitou a zapeklitou cestou, která se nemusí vždy naplnit. Je to však nezbytně důležitý proces, který ovlivňuje veškerou další činnost a našim cílem je tento proces splnit.

Jak se sami můžeme dočíst v knize Psychologické otázky motivace ve škole, jejíž autorem jsou Hrabal, Man a Pavelková: *„vnitřní motivace učební činnosti je motivace vyplývající z poznávacích potřeb. Jsou-li poznávací potřeby při vyučování vzbuzeny, učební činnost se stává pro žáka vnitřně motivovaným poznáváním, které vede nejspolehlivěji k bezprostřednímu úspěchu v učení, vytváří kognitivní dispozice, uspokojuje potřeby poznávání a tím současně zpevňuje proces jejich rozvoje. Vyučování, které neaktualizuje potřeby poznávání, vede ve většině případů k nudě, nezájmu.“* (Hrabal, Man a Pavelková 1989, s. 24).

Již výše jsme se zmínili, že důležitou složkou vnitřní motivace je uspokojení vlastních potřeb. Detailněji se uspořádáním lidských potřeb zabýval Abraham H. Maslow (americký humanistický psycholog), který vytvořil tzv. hierarchické uspořádání lidských potřeb a znázorňuje ho do tvaru pyramidy (obrázek 1). Následné upořádání vysvětluje tím, že nejprve musí být uspokojeny nižší potřeby a ty následně mohou

rozvíjet a aktualizovat potřeby vyšší. Pokud nebudou uspokojeny vyšší potřeby, provází jedince pocit úzkosti a nenaplněnosti. Příčinu si však často jedinec nemusí uvědomovat.

Obrázek 1 Maslowova pyramida



(Smékal 2002)

Milan Nakonečný se také ve své knize *Motivace chování* zabývá rozdělením potřeb. Dle jeho popisu jsme schopni rozdělit základní potřeby na:

- Primární (biologické) – tyto potřeby uspokojují základní biologické faktory, fungují automaticky. Za primární potřebu můžeme považovat např. hlad, žízeň, spánek či sex.
- Sekundární (psychologické) – tyto potřeby získáváme až během života a následně je toužíme uspokojit. Vychází z osobnosti člověka a ze společnosti, kterou se obklopujeme. Patří sem například: sociální uznání, bezpečí nebo seberealizace. Z hlediska potřeb pohybové aktivity sem můžeme zařadit potřebu výkonu, sebepojetí a uplatnění. (Nakonečný, 1996)

Nejprve je u dětí podstatná především vnější motivace, kterou jsme shrnuli v předešlé kapitole. Cílem vnější motivace je dosažení motivace vnitřní, mít vlastní potřebu konat danou činnost. Faktory motivace znázorňuje tabulka č. 1.

Tabulka 1 Faktory motivace (Kos, 2014)

| <b>Motivační faktory</b>      | <b>Demotivační faktory</b>     |
|-------------------------------|--------------------------------|
| Dobrá příprava                | Špatná příprava                |
| Dobré podklady                | Nedokonalá vizualizace         |
| Vhodné uspořádání posluchárny | Horký vzduch                   |
| Střídání metod                | Standardní postup              |
| Práce ve skupinách            | Pouze individuální práce       |
| Smět dělat chyby              | Strach z chyb                  |
| Zažívat úspěch                | Pasivní chování                |
| Samostatná práce              | Předkládat řešení              |
| Možnost převzít odpovědnost   | Přenechávat odpovědnost druhým |
| Navozovat pozitivní napětí    | Lhostejný přístup              |
| Důvěra ve schopnosti studentů | Malá důvěra ve skupinu         |

Z výše uvedených faktů vyplývá, že vnitřní motivaci máme ve chvíli, kdy plníme daný úkol proto, že my sami chceme, nikoliv proto, že jsme za něj odměněni. Opačný způsob by pak vymezoval vnější motivaci, kde stimul potřebuje vnější pobídku.

### 3.1.3 Sportovní motivace

Otázkami z oblasti sportovní motivace se zabývá psychologie sportu. Snaží se řešit a hledat individuálně motivaci pro každého sportovce. Bohužel v dnešní konzumní a komerční době je hlavním motivačním faktorem finanční ohodnocení a to není



správné jak z hlediska etického, tak z hlediska psychologických zákonitostí sportovních činností.

Každý sportovec je ovlivňován mnoha motivačními faktory – hlavními, vedlejšími, navzájem se překrývajícími i často vzájemně protichůdnými. „*Tak je tvořena složitá a proměnlivá motivační struktura každého sportovce, související s jeho osobností a podléhající určitému vývoji.*“ (Hošek, 2009, s. 79) Dalším hlavním faktorem kromě věku je i výkonnost sportovce.

Motivace sportovců může být rozdělena na několik fází. Jako první je dle Hoška (2009) *generalizace motivační struktury sportovce*. Sportovní zájmy nejsou konkrétní, jsou různě rozptýlené. Mladým sportovcům nezáleží tolik na tom, jakému sportu se věnují, ale jsou podněcováni zejména vnějšími podněty (např. parta, rodiče, reklama), dále pak dostupnými možnostmi, jak z pohledu financí, tak například vzdáleností sportovišť a klubů.

Druhá fáze je označovaná jako *diferenciace motivační struktury sportovce*. V tomto období už se formuje osobnost a vlastní výběr na základě úspěchů a neúspěchů. Jedinec je více motivován při činnostech, ve kterých je úspěšný. Nestačí mu už jen pouhé „běhání“. V této fázi vzniká dominantní zaměření na určitý sport. Sportovní činnost je systematictější a doplněna o teoretické poznatky určité sportovní disciplíny.

Předposledním vývojovým stádiem je *stabilizace motivační struktury*: Velkou motivační účinnost zde mají motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy, které patří mezi primární faktory. Důležitou složkou jsou i faktory sekundární neboli sekundární motivace, kam bychom zařadili: rekordy, vítězství, sláva, finance, reprezentace, kontakty a masmediální viditelnost.

Poslední fáze je označovaná jako *involuce motivační struktury*. V tomto období už doznívá vrcholná fáze. Jedinci už tolik neusilují o dosahování nejvyšší výkonnosti jako o provádění činnosti pro ni samu a předávání svých zkušeností. Paradoxně často dochází v tomto období k nejlepším výkonům. Sportovec není přemotivován, je ve větší psychické rovnováze, zkušený a vyrovnaný k úrovni vlastního výkonu.

V negativním případě sportovec usiluje získat maximum ze své sportovní kariéry. Zkouší různé přestupy, snaží se nastoupit v dalších sezónách v domnění, že to bude ta neúspěšnější, což může v důsledku vést k opačnému konci.

### 3.1.3.1 Struktura sportu dle motivace

Evropská charta sportu uvádí mnoho důvodů, proč se lidé zapojují do sportu. Jednou ze skutečností je to, že sport je považován za prostředí, v němž lidé hledají naplnění vlastních hodnot, které jsou jim blízké a které preferují. Podrobnější vysvětlení lze nalézt v klasifikaci sportu vycházející z motivace. Níže uvedeme rozčlenění sportu dle motivačních faktorů. (Slepičková, 2000)

- a) **Elitní sport** – dnes nazýván jako sport vrcholový. Termín elitní sport poprvé užil zakladatel novodobých sportovních her baron Pierre de Coubertain. Hlavními motivačními faktory jsou: absolutní maximální výkon, sociální postavení a finanční ohodnocení.
- b) **Soutěžní klubový sport** – jedinci jsou vázaní na sportovní kluby či federace. Tento druh sportu má stále soutěživý charakter, což je považováno za zásadní motivační faktor. Dále sem můžeme zařadit dosažení maximálního výkonu, potřebu relaxace a sociálních kontaktů.
- c) **Rekreační sport** – V této sportovní oblasti nemusí být jedinec členem žádného sportovního klubu či federace. Rekreační sport je považován za důležitý z hlediska trávení volného času. V dnešní době existuje mnoho nabídek sportovního vyžití s velice pestrými rozmanitostmi různých druhů aktivit. Dominantními motivačními znaky jsou: relaxace, socializace, zdraví a společenské kontakty.
- d) **Fitness a sport** – hlavním motivem je tělesná zdatnost. Jedinec klade důraz na fungování vlastního organismu, zdravý životní styl a vzhled. Nabídky fitness sportu spadají do soukromého sektoru a jsou individuální záležitostmi jedinců.
- e) **Rizikový a dobrodružný sport** – tyto druhy sportu jsou většinou velice finančně nákladné a to nejen z důvodu potřebného materiálního vybavení, ale i prostředí, ve kterém se tyto aktivity provozují. Hlavními motivy jsou dobrodružství, adrenalin a napětí. Příklady rizikového sportu: parašutismus, vysokohorská expedice, rafting, canoing, bungee jumping apod.

- f) **Požitkářský sport** – Mezi hlavní motivy sem řadíme touhu po prožití něčeho výjimečného, dosažení potěšení a zábavy. Tento druh sportu se nazývá také jako S – sport (sun, sea, sand, snow, sex, speed, satisfaction – což v překladu znamená slunce, moře, písek, sníh, sex, rychlost a uspokojení).
- g) **Kosmetický sport** – Klade důraz na dokonalý vzhled. Je řazen do komerční nabídky a využívá narcistických motivů účastníků, kteří touží po dokonalé postavě a vzhledu. (Slepičková, 2000)

### 3.1.4 Motivace adolescentů

Motivace u adolescentů má mnoho úskalí. Uznávání autorit je v tomto období značně narušeno a oni touží po osobní svobodě a vyjádření. Adolescenti hodnotí sami sebe, jejich úspěchy závisí na tom, jak jsou schopni poznávat své schopnosti a vlastnosti a jak se dovedou přizpůsobovat vnějším podmínkám. Za jejich motivaci můžeme považovat samostatnost, soutěživost i snahu být silný. V neposlední řadě kladou důraz také na svůj zevnějšek, kterému věnují velkou pozornost. V této životní fázi dosahují dospívající sexuální zralosti, touží po dospělosti, snaží se získat nové a zralejší vztahy k příslušníkům obojího pohlaví, touží získat ekonomickou nezávislost a vytvářejí si vlastní systém hodnot.

Zásadní motivační složkou jsou pro adolescenty city. Ty se pohybují často ve velkých výkyvech od optimismu až k pesimismu a depresi. Velkými motivy jsou proto sociální vlivy, které si berou dospívající často příliš osobně. V mnohých případech neumí sami pracovat se složitými sociálními situacemi. Četné konflikty mohou vést k pocitu strachu, což může vyvolat u slabších jedinců strach ze selhání či neúspěchu a v důsledku pocit méněcennosti u svých vrstevníků.

V tomto období nalézají adolescenti svoji rovinu, své zájmy a hledí do budoucnosti. Prohlubuje se tak i jejich motivace, nalézají uspokojení ve formování a v růstu vlastních standardů. Rozšiřují si znalosti, pohled na svět, uvědomují si vlastní hodnoty, své schopnosti a záporné vlastnosti. Představa o sobě samém je téměř přesná. Uspokojivý pocit je dán ve značné míře tím, jak jsou uspokojovány vlastní potřeby. (Homola, 1972)

### 3.1.5 Motivace žáků

Motivovat vhodně žáky ve škole je nezbytnou podmínkou pro každého učitele. Výběr vhodné motivace zvyšuje snahu v učební činnosti u každého žáka. Proto, abychom motivovali žáky, musíme nejprve spolehlivě diagnostikovat jejich potřeby. Tento úkol je však velice obtížný nejen pro učitele, ale také rodiče, trenéry a ostatní, kteří se snaží na žáka motivačně zapůsobit. Nejvhodnější metody pro zjištění motivačních potřeb považujeme metodu pozorování nebo metodu dotazníků. Z dříve zjištěných informací rozlišujeme u žáků tři základní potřeby:

1. Potřeba poznání – cílem žáků je obohatit své znalosti o nové poznatky.
2. Potřeba sociální – cílem je navázat sociální vztahy se svým okolím.
3. Potřeba výkonu – cílem je neustále se posouvat vpřed v konkrétní činnosti.

Důležité je zajistit, jaká potřeba je u jednotlivých žáků dominující, případně jedná-li se o souhru dvou nebo všech tří výše uvedených potřeb. Dále může učitel využít k rozvinutí výše uvedených potřeb dva způsoby motivací, pozitivní nebo negativní. U negativní motivace si však učitel musí dát pozor, aby nedošlo k opačnému efektu a žák nebyl spíše demotivován až frustrován. Například malá frustrace může u jednotlivých žáků vyvolat zvýšený zájem o danou činnost. U jiných žáků může vyvolat strach, nezájem nebo dokonce nudu. Avšak nezáleží pouze na volbě vhodné motivace. Záleží také na stanovení správných cílů, dostatečné obtížnosti a využití vhodných vyučovacích metod a forem při vzdělávacím procesu. Cíl a úroveň obtížnosti by měla být adekvátní vůči schopnostem a dovednostem žáků. Učitel by měl brát v potaz individuální zvláštnosti žáků a přizpůsobovat jim podmínky výuky. Špatně zvolený cíl, obtížnost, metody a formy výuky mohou vést ke snížení zájmu ze strany žáků. Proto by měl každý učitel respektovat tyto zásady, aby jeho hodiny plnily podmínky pro vzdělávání žáků.

### 3.1.6 Motivace ve výchově vzdělávacím procesu

Pokud chceme žáky vhodně motivovat, musíme u nich uspokojit základní psychologické potřeby. Základními psychologickými potřebami máme na mysli: pochvalu, důstojnost, nezávislost, pozitivní přístup k práci, přiměřenou náročnost apod.).

Pedagogické zásady motivace:

- a) Motivaci zvyšuje, dostává-li žák co nejdříve po výkonu náležitou výpověď a hodnocení.
  - b) Žák musí porozumět smyslu a účelu práce, aby byl plně motivován k dosažení cíle.
  - c) Každý žák je individuum s různými specifiky, zájmy, potřebami a to je důležité respektovat.
  - d) Na zvýšení motivace u žáka pozitivně působí příznivé prostředí, příjemná atmosféra a pozitivní přístup učitele.
  - e) V neposlední řadě má velký vliv na motivaci samotné využití vhodných metod a forem ve výuce, které mohou zvýšit zájem a aktivitu žáků.
- (Maňák, 2005)

### 3.2 Adolescence – období dospívání

V této práci zaměřuji své dotazníkové šetření na žáky střední školy, proto bych zde ráda přiblížila problematiku adolescentů.

**Adolescence** – dospívání, dosažení pohlavní zralosti, dozrávání rozumových schopností, nalézání vlastní identity, u dívek období mezi 12. – 18. rokem, u chlapců mezi 14. – 20. (Hartl, Hartlová 2002)

Pojem adolescence je odvozen z latinského slova adolescere (dorůstat, dospívat, mohutnět). Tento pojem byl ve spojitosti s vývojem jedinců poprvé použit v 15. století. V českém jazyce ho také můžeme zaměnit za slovo dospívání, mládež nebo dorost (Macek, 2003).

Členění tohoto období se u mnohých autorů liší. Konkrétněji se tím zabývá vývojová psychologie. Ta se snaží rozdělit fáze dle psychického, věkového a somatického vývoje.

Vágnerová (2000) člení období dospívání na dvě fáze

- 1) Raná adolescence (pubescence) 11-15 let
- 2) Pozdní adolescence 15-20 let

Též Macek (2003) nazývá adolescencí celé období dospívání a rozlišuje tři fáze:

- 1) Časná adolescence 10 (11) – 13 let
- 2) Střední adolescence 14-16let
- 3) Pozdní adolescence 17-20let

Nejčastější členění dle Švancary, (Langmeier – Krejčová, 1998):

- 1) Období pubescence: zhruba 11-15let
  - a. Fáze puberty (první pubertální fáze)
    - Dívky: 11-13 (první sekundární pohlavní znaky → menarché)
    - Chlapci: 12-14 (první sekundární pohlavní znaky → poluce)
  - b. Fáze vlastní puberty (druhá pubertální fáze)
    - Dívky: 13-15 (končí dosažením reprodukční schopnosti)
    - Chlapci 14-15 (končí dosažením reprodukční schopnosti)
- 2) Období adolescence: zhruba 15 – 20

### 3.2.1 Charakteristika období adolescence

Jelikož se ve své práci zaměřuji na žáky střední školy, budu se zde zabývat pouze pozdní adolescencí vymezenou, jak je možno výše vidět, dle Vágnerové a Macka.

Období adolescence je druhou fází relativně dlouhého časového úseku. Toto období trvá od 15 do 20 let s určitými individuálními rozdíly (zejména v oblasti psychické, sociální a vzácněji pak i somatické). Adolescenti si vytvářejí svou vlastní kulturu, chtějí se rozhodovat sami za sebe a projevují demonstrované potřeby volnosti. Chtějí se cítit svobodně, nechťejí být ochuzováni a omezováni. Proti autoritám nebo dospělým už spíše neprotestují, ale ignorují je. Adolescenti vnímají spíše přítomnost a tu si užívají naplno. Myšlenky na budoucnost ještě zcela vytěsňují a v tom tkví rozdíl a spory s rodičovskou generací, uvedeme na jednoduchém příkladu: „měl by ses učit, abys udělal maturitu“. I v tomto výroku je potencionální zdroj konfliktu mezi rodičem a dospívajícím.

*„Na počátku puberty si rodiče mysleli, že jsou pubescenti děti, které nejsou schopné být v ničem samostatné. Potíž byla v tom, že pubescenti chtěli být samostatnými. Na konci adolescence si rodiče myslí, že adolescenti jsou schopni být ve všem samostatní a zodpovědní, resp. že by měli být takoví. Potíž je v tom, že oni takovými být nechťejí.“ (Vágnerová, 2000 s. 254)*

Dospívání je charakterizováno jako období ustalování tělesného i psychického vývoje. V adolescenci, jak jsme se již výše zmínili, končí tělesný vývoj, proto je toto období charakterizováno jako vrchol fyzické výkonnosti a oblast motoriky se vyznačuje dobrou koordinací a harmonizací pohybu. Je ukončen také intelektový vývoj. Citová stránka se u dospívajících ke konci tohoto období ustaluje a není tolik kolísavá jako v období pubescence. Adolescenti by také měli být dobře informováni o stránce sexuální. Měli by si uvědomovat, že u vhodného partnera nehledají pouze sexuální přitažlivost, ale také citový vztah, pochopení a spolehlivé emocionální zázemí. Říčan (2004) ke zralosti sociální a pohlavní přispívá zajímavou poznámkou - adolescence neexistovala vždy a v každé kultuře. V kultuře předminulého století dosažení pohlavní zralosti splývalo téměř s dosažením zralosti sociální. Dnes

adolescenti dozrávají pohlavně mnohem dříve, než dosahují zralosti sociální, ta se však stále posouvá do vyššího věku.

Člověk vstupující do dospělosti by měl dobře znát svou identitu. Měl by mít svůj vlastní názor, měl by být dobře socializovaný a tím se tak jednoduše začlenit do společnosti.

Shrneme – li všechny výše uvedená fakta, měl by člověk vstupující do dospělosti schopen obstát v těchto bodech:

1. Být zralý pro založení rodiny.
2. Být samostatný a společensky aktivní.
3. Být připravený konat určité povolání. (Řehulka, 1997)

Důležitým úkolem v období adolescence je najít sám sebe – svou vlastní identitu. Hledání vlastní identity je nelehký úkol, dospívající projdou mnoha osobnostními změnami. V tomto období má velký vliv na jedince skupina, ve které se pohybují. Tzv. „*Looking glass self*“, kdy člověk poznává lépe sám sebe z reakcí ostatních. (Bártlová, 1997)

Adolescenti hodně dbají na svůj zevnějšek. Nosit moderní oblečení, být „cool“, dívky věnují mnoho času malování. Více se zabývají tím, jak vypadají než na to, co mají a nosí v hlavě. Toto je pro ně také velice charakteristické. Škola pro žáky v období dospívání představuje něco nepotřebného a ztrácí motivaci ke školní práci. (Vágnerová, 1996)

Potřeba uspět, dosahovat dobrého prospěchu, být kladně hodnocen za svou práci je charakteristická spíše pro mladší žáky. V době dospívání škola přechází na méně preferenční místa. Mění se postoj k autoritám, a tím i k hodnotám, které dospělí zdůrazňují. Pokud žák pochází z nevzdělané rodiny, nemusí mít z pravidla strach ze špatných známek nebo negativního hodnocení chování, protože je to pro ně věcí nedůležitou. Nezájem rodičů je jeden z hlavních důvodů, proč v adolescenci narůstá výskyt problémového chování u těchto jedinců.

Dospívající vědí, že je v dnešní době nutné vzdělání, a proto se snaží dobu ve škole nějak „přežít“. Motivace k tomu jim však značně chybí. Samozřejmě je nelze přinutit násilím, možná strach z vyloučení ze školy a špatné známky jsou jejich motivací. I když v mnohých případech nepůsobí žádnou hrozbu. Pokud je žák ze školy vyloučen, stává



se z něj obvykle člověk nezaměstnaný, a tím se zvyšuje riziko asociálních, resp. kriminálních aktivit. (Vágnerová, 2000)

Jako posledním neméně důležitým bodem v období dospívání je interakce s vrstevníky. Hledání a potřeba přátelství je velice důležitou složkou, která dospívající jedince ovlivňuje. Působení okolí může mít dvě strany, jak pozitivní, tak negativní. Za pozitivní ovlivňování bych zajisté uvedla začleňování do společnosti, pocit potřeby, vzájemná kamarádská pomoc, úcta, solidarita, pozitivní emoce a aktivní trávení volného času. Jelikož nezaujímají vrstevníci vždy pozitivní působení, mohou mít tak i negativní vliv. Jedinec se chce začlenit do společnosti, mít pocit, že někam patří, ale bohužel si k tomu nevybere zrovna vhodné prostředí. Což může mít za následek rizikové chování, jako například: požívání návykových látek, vandalismus, promiskuita, delikvence, násilí apod. (Macek, 1999)

### **3.2.2 Fyziologická a motorická charakteristika adolescentů**

*„Somatický vývoj se vyznačuje oproti dřívějším obdobím zřetelným snížením tempa růstu – tělesné výšky i hmotnosti. Pokračující vyrovnávání dynamiky růstu jednotlivých částí těla ovlivňuje i konstituční vzhled adolescentů. Tělo pak získává postupně své konečné proporce – somatotyp. Výrazný růst svalové hmoty pozorujeme u chlapců, u dívek jde spíše o přírůstek podkožního tuku a jeho rozložení po těle. Hodnocení trendů ve výkonnosti naznačuje, že výkonnost chlapců vzrůstá, přestože je pomalejší než dříve. U děvčat, s výjimkou explozivní a dynamické síly však tělesná výkonnost stagnuje nebo mírně klesá. Z pohybových schopností se nejrychleji rozvíjí silové schopnosti. U chlapců vlivem nárůstu svalové hmoty dochází ke snížení pohyblivosti v kloubech (ramenních, kyčelních) i páteře.“ (Vilímová, 2002, s. 26)*

Motorika v adolescenci je opět koordinovaná, harmonická a plynulá. Sebevědomí dospívajícího člověka závisí na dobrém zdravotním stavu, tělesné kondici a pohybové zdatnosti. (Hálková, 2001)

### Sekundární pohlavní znaky u dívek:

Ke změnám dochází postupně během několika fází.

1. Fáze: nejsou zatím viditelné sekundární pohlavní znaky.
2. Fáze: začíná růst ochlupení okolo genitálií a dochází ke zvětšení prsní tkáně.
3. Fáze: vývin prsou.
4. Fáze: ochlupení genitálu je jako u dospělého jedince.
5. Fáze: zcela dokončen vývin sekundárních pohlavních znaků.

### Sekundární pohlavní znaky u chlapců:

Ke změnám dochází postupně během několika fází.

1. Fáze: nejsou zatím viditelné sekundární pohlavní znaky.
2. Fáze: dochází ke zvětšení varlat a šourku.
3. Fáze: začíná se objevovat ochlupení a dochází ke zvětšení penisu do délky.
4. Fáze: ochlupení jako u dospělého jedince, pokračuje růst penisu a vyvíjí se žalud.
5. Fáze: proběhla mutace, hlas je hrubší, objevují se vousy a je zcela dokončen vývin sekundárních pohlavních znaků.

### **Trend sekundární akcelerace**

V posledních letech se s rostoucí životní úrovní urychluje dozrávání organismu. Určitá studie uvádí, že dívky v roce 1897 dostávaly první menses v patnácti až šestnácti letech. V roce 1938 už ve čtrnácti letech a v roce 1962 už ve třinácti letech. (Kratinová, 2005)

### **3.2.3 Psychický vývoj adolescentů**

Začátek období adolescence je charakterizováno dozníváním pubescence. Toto období se vyznačuje častými změnami nálad, impulzivním chováním, nestálostí a v neposlední řadě emoční labilitou.

Mnoho autorů označuje období pubescence různými výrazy, například (Langmeier a Krejčířová, 2006) jako období *emoční lability*, období *krizí a vzpurnosti* (viz Šimičková - Čížková, 2010) nebo období *bouře a vzdoru*. (viz Hall, 1931) Už jen

tato slova, kterými autoři vymezují období pubescence, dokazují, že v této životní fázi dochází k převratným psychickým změnám.

Období před pubertou je označováno jako mladší školní věk. Toto období se vyznačuje relativní stálostí nálad a emocí. Možná proto dochází k většímu kontrastu při porovnávání, kdy přechází dítě z klidného a vyrovnaného období, do období častých změn nálad a nečekaných emočních reakcí, které jej provází v pubertě.

Časté změny nálad a nečekané reakce, které se mohou měnit z minuty na minutu, způsobují velké komplikace v komunikaci s okolím. Což má za důsledek, že si dítě připadá okolím nepochopeno a naopak. (Šimíčková - Čížková, 2010)

Nestabilitu emočního vnímání můžeme zajisté přisoudit i fyziologickým změnám. Pubescenti pozorují proměny svého těla a i to, že na ně dospělí pohlíží jinak, což může zapříčít nestálost v jejich emočním projevu. Zajisté se adolescenti snaží vyrovnat s těmito změnami, snaží se akceptovat své tělo, orientovat se ve svých pocitech, ale i jejich reakce na okolí mohou být stále nepřiměřené. Dospívající si však uvědomují, že jejich reakce na okolí nejsou přiměřené, a že se nedokáží sebeovládat, což u nich vyvolává řadu nejistot a obav.

*„Pubescenti ztrácí bývalou citovou jistotu a stabilitu. Změna vlastních pocitů pubescenta často překvapí. Jeho prožitky i nálady bývají i pro něho samotného spíše nepříjemné. Jelikož nezná či není schopen si vysvětlit jejich příčinu, reaguje na své vlastní pocity jako na něco obtěžujícího, podrážděně a rozmrzele. (Vágnerová, 1999, s. 161)*

Puberta následně přechází v další stádium zvané postpubescence, častěji adolescence. V tomto období nastává ustálení emočních procesů. Dochází k postupné stabilizaci povahových vlastností. Tito jedinci si uvědomují vlastní já. V této životní fázi začínají být samostatní, zodpovědní za své chování a projevy. Adolescenti již nejsou považováni za děti, zvyšují se u nich společenské nároky, často odpovídají nárokům kladeným na dospělé. Získávání nových životních zkušeností a vědomostí postupně umožňuje objektivní pohled na sebe i na okolní svět. Mají svůj vlastní systém hodnot a nesnaží se napodobovat ostatní, naopak si uvědomují své vlastní já a v tom často tkví možné spory s dospělými.

*„Mezi typické vlastnosti adolescence se obvykle řadí kritičnost a touha po vytváření samostatných názorů a vlastních systémů hodnot. Tato tendence se pak těžko srovnává se snahou dospělých předávat dospívajícím již hotová hodnotící schémata a očekávání, že přijmou názory a přesvědčení, které vycházející generace pokládá za jediné správné a závazné.“* (Taxová, 1987, s. 74)

### **3.2.4 Mimoškolní aktivita a volný čas**

Ve stávající době dochází k narůstání volného času u mladé generace. Dříve musely děti v domácnosti více pomáhat, než je tomu dnes. Mění se celkově systém hodnot, slovo „být“ se nahrazuje potřebou „mít“ – vlastnit. Zájem o aktivní trávení volného času upadá. Lidé se často spokojují pouze se sledováním aktivit, které jsou často zprostředkované skrze masmédia, čímž se intenzita osobního prožitku snižuje. Chceme-li, aby volný čas plnil své poslání, měli bychom být schopni vytvářet takové podmínky a žádoucí činnosti, které mohou nabízet zařízení pro volný čas dětí a mládeže.

V dnešní době se o volném čase hovoří jako o rizikovém faktoru. Množství volného času narůstá, avšak plnohodnotné trávení přispívající ke správnému rozvoji spíše klesá. Důležité je vést děti k zájmu a aktivnímu trávení volného času už od malička. Pro děti je to velkou investicí do budoucnosti a tyto návyky si ponесou už po celý život.

Jak vhodně využít volný čas se mládež učí v průběhu svého života. Nejprve jsou ovlivňovány ze stran rodiny, následně školy a okolí, kterým se obklopují. Vhodné a aktivní trávení volného času eliminuje možnosti výskytu nežádoucích vlivů v dospívajícím věku. Další důležitou podmínkou je, aby si mládež vybrala svou činnost samostatně a dobrovolně, neboť výsledky průzkumu uvádí, že dobrovolná účast na aktivitách ve volném čase podmiňuje větší pocity uspokojení a příjemné prožitky. V opačném případě se mohou dostavit pocity odmítání či frustrace. (Toušová, 2009)

Důležité je nevnímat volný čas jako prostor pro nic nedělání, ale jako čas, který můžeme využít ke svobodnému vyžití. Samozřejmě pojem „svobodné vyžití“ je diskutabilní a každý jedinec si ho interpretuje s rozsahem různých činností prováděných ve volném čase. Z průzkumu mezi středoškoláky vyplynulo, že volný čas chápou jako

prostor – dobu, ve které se mohou věnovat svým vlastním zálibám a koníčkům, kdy mohou chodit do přírody, mohou odpočívat, či relaxovat nebo se věnovat sportu. (Jíra, 1997)

Činnosti ve volném čase bychom mohli rozdělit na 4 složky:

1. **Složka relaxační** – doba, ve které člověk odpočívá, tzv. nic nedělá. V tomto čase není zahrnuta doba spojená s nezbytně nutným spánkem.
2. **Složka zábavy** – Do této složky jsou zahrnuty všechny druhy aktivního odpočinku, aktivní i pasivní účast na kulturním a společenském životě a všechny další sociální aktivity.
3. **Složka sebevzdělávací a vzdělávací** – Do této složky řadíme všechny činnosti, ve kterých si mládež rozšiřuje své obzory o nové poznatky, aniž by k tomu byla nucena. Jde o rozšiřování a rozvíjení vědomostí a dovedností, zdokonalování se či sběr potřebných informací. (Dumazedier, 1962 in Jíra, 1997)
4. **Složka preventivní** – Obsahem této složky je preventivně chránit mládež před sociálně patologickými vlivy společnosti. Odrazovat mládež od páčání těchto činností. (Dumazedier, 1962 in Jíra, 1997)

*„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocit úzkosti.“*  
(Slepičková, 2000, s. 12)

### **3.3 Zastoupení pohybové aktivity v životě člověka**

#### **3.3.1 Pohybová aktivita**

Pohybová aktivita společně se stravováním, pitným režimem, dostatkem spánku patří mezi nejvýznamnější faktory, díky kterým jsme schopni posuzovat úroveň zdravého životního stylu. (Flemr, 2014)

*„Pohyb člověka v jeho životním prostředí i vzájemný pohyb segmentů lidského těla jsou normálním projevem života. Pohybové schopnosti člověka se vyvíjely a utvářely během evoluce po několik miliónů let a jsou zakódovány v našich genech. Můžeme rozlišit habituální pohybovou aktivitu (oblékání, hygiena, vaření, úklid atd.), pracovní a školní, sportovní, rekreační aj.“* (Novotný, 2005, s. 15)

Pro lidské tělo je nezbytně potřebný pohyb. Pokud k němu dochází v omezené míře, ztrácí tělo svalovou hmotu a ta je pak nahrazena tukem. (Vorlíček. 2005)

Pohyb je přirozenou součástí už od raného dětství. S přibývajícím věkem je pohyb, obzvláště jeho kvalita a množství značně ovlivněn prostředím, ve kterém člověk vyrůstá. Některé děti jsou podporovány v pohybové aktivitě nebo naopak je pohybová aktivita nahrazena pasivní činností jako například sledováním televize či počítače. (Trojanovská, 2006)

Dostatečná pohybová aktivita zlepšuje duševní napětí, spánek, zpevňuje pohybový aparát, snižuje riziko cévních onemocnění, udržuje optimální hmotnost, brání úzkostným a depresivním stavům, navozuje pozitivní emoce, prevence osteoporózy a onemocnění pohybového aparátu. (Kotulán, Hrubá, 1993)

#### **3.3.2 Specifika pohybové aktivity u adolescentů**

Období adolescence je specifické tím, že se dospívající připravují na další studium nebo na zaměstnání a značně klesá zájem o každodenní pohybovou aktivitu. V této fázi je důležité najít vhodné motivační prostředky. Využít a ukázat dospívajícím různé sporty, atraktivní cvičení, péči o tělo nebo kreativní posilování. Snažit se najít cestu, která by adolescenty motivovala ke zvýšení pohybové činnosti. Samozřejmě stále musíme dodržovat jisté zásady bezpečnosti.

Posilování je jistě cesta, která adolescenty motivuje a podporuje k pohybové aktivitě, protože v tomto období kladou velký důraz na svůj zevnějšek a postavu. Ale i při posilování musíme brát v potaz nedokončený růstový vývoj. Je nutné dbát na to, aby organismus nebyl přetěžován, jinak by mohl být růst předčasně ukončen. Proto musíme při posilování dodržovat určité zásady - nezvedat těžké váhy, ale spíše posilovat s vlastní vahou. Dále je nutno rozvíjet kromě síly, také vytrvalost, mrštnost, ohebnost a celkovou harmonii těla. V této životní fázi děti častěji pocítují únavu, ale i přes to bychom měli dodržovat aktivní odpočinek a ne jen pasivně sledovat televizi nebo počítač.

### 3.3.3 Zdravý životní styl

V dnešní době zdraví ovlivňuje mnoho podmínek a příčin, které jedince buď posilují, nebo naopak ohrožují jeho zdravotní stav. (Gurková, 2011)

Můžeme rozlišit podmínky ovlivnitelné naší vůlí jako je například životní styl, životní prostředí, sociální, ekonomické nebo zdravotnické prostředí. Nebo naopak máme podmínky neovlivnitelné naší vůlí a sem můžeme zařadit věk, genetiku a pohlaví. Každý jedinec pak vnímá zdraví svým vlastním způsobem.

Na zdravotním stavu populace se podílí hned několik faktorů. Ve většině publikací se uvádí, že zdraví ovlivňuje z 10-15% genetika, z 20% životní prostředí a z 50% životní styl. Celkově do životního stylu řadíme stravování, pohybovou aktivitu, stres, toxikománii, alkoholismus, nikotinismus a sexuální chování. (Kebza, 2005)

Úroveň zdravého životního stylu závisí na každém jedinci zvlášť. Pro zvýšení zdravého životního stylu by měl dotýčný dodržovat tyto tři nezbytná tzv. 3P:

- **Přiměřenost** – toto pravidlo se týká příjmu potravy, dostatku energie a přiměřené pohybové aktivitě
- **Pravidelnost** – zařadit pravidelnou pohybovou aktivitu
- **Prevence** – předcházet nezdravým stravovacím a životním stereotypům (Valjent, 2008)

Dnes s přibývajícím technikou a sedavým zaměstnáním, máme mnoho věcí ulehčených. Proto bychom měli volný čas trávit aktivním odpočinkem, snažit se omezit jízdu automobilem, výtahem či eskalátory a naopak najít takovou cestu, kde využijeme více pohybu. Dále bychom měli dodržovat pravidelnou a vyváženou stravu 5x denně a pitný režim. Samozřejmě úplně vynechat alkoholické, nikotinové a omamné látky. (Flemr, 2014)



### **3.4 Sport a tělesná výchova**

#### **3.4.1 Školní prostředí**

Dle Knotové (2014) je škola instituce, která má velký vliv na vývoj jedinců. Klade důraz jak na vzdělávací proces, tak v neposlední řadě i na výchovu žáků. Proto, abychom dosáhli co nejlepších výsledků v rozvoji žáků, je velice důležitá komunikace mezi učitelem a rodinnými příslušníky žáků. Bohužel v dnešní době je komunikace a zájem rodičů v mnoha případech nedostatečný. Zájem o školu se projevuje nejvíce ve školách alternativně zaměřených, kde je přirozenou součástí úzká spolupráce s rodiči. Na gymnáziích a prestižních středních školách je zájem ze strany rodičů též vysoký. Avšak na školách, které jsou pouze tříleté, zájem rodičů o své děti značně klesá.

Z pohledu pedagoga tělesné výchovy se domnívám, že zájem o sport a pohybovou aktivitu musí budovat výhradně rodiče už u dětí v předškolním věku. Žáci pak vnímají pohybovou aktivitu jako běžnou a nedílnou součást jejich života. Pokud rodiče nevedou své děti ke sportovním aktivitám, nemůžeme předpokládat, že učitelé vzbudí u žáků v hodinách TV zájem a aktivnost.

Pedagogové se mohou snažit žáky pouze motivovat a podněcovat v nich zájem o pohybovou aktivitu a rozšiřovat povědomí o sportu.

Proto, abychom opět dosáhli co nejefektivnějších výkonů a zvýšili tak aktivnost a hlavně zájem o TV, je důležité rozvíjet spolupráci a komunikaci mezi učiteli, rodiči a žáky. Samozřejmě i samotný přístup učitelů k hodinám TV je zcela zásadní.

#### **3.4.2 Tělesná výchova**

Tělesná výchova je definována jako: „*Cílevědomá, výchovná a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňování jeho zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, na získání základního teoretického i praktického tělovýchovného vzdělání, na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě.*“ (Slepičková, 2005, s. 28)

Tělesnou výchovu lze chápat jako čas, kdy se žáci seznamují s pohybovými dovednostmi, osvojují si pohybové schopnosti, získávají nové zkušenosti a povědomí o různých sportovních činnostech. Každá škola si vytváří svůj vlastní školní vzdělávací

program (ŠVP) dle svých preferencí a možností, který se řídí dle rámcového vzdělávacího programu (RVP).

Tělesná výchova se snaží navázat pozitivní vztah žáků ke sportu a pohybové aktivitě. Snaží se žáky motivovat k pravidelnosti a zájmu o toto odvětví mimo školní prostředí. Školní tělesnou výchovu můžeme považovat i za prevenci před zdravotními problémy, v neposlední řadě pak pozitivně působí na všestranný rozvoj osobnosti. (Nakonečný, 2014)

### 3.4.3 Sport

*„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které, ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“ (Vilímová, 2002, s. 26)*

Už ve starověkém Řecku a Římě vznikl pojem Kalokagathia. Ta dává do souladu fyzickou i psychickou stránku člověka. Proto i dnes klademe důraz nejen na tělesný rozvoj, ale i na psychickou stránku každého jedince, která výkon zajisté ovlivňuje.

Vezmeme-li to z jiného úhlu, tak můžeme vidět, že sport není prospěšný pouze po stránce tělesné či psychické, ale utváří také osobnost. Učí jedince pracovat v kolektivu, kooperovat, nesobeckosti, hrát fair play, a tím vším ovlivňuje pozitivně charakter člověka. Už od útlého věku děti navazují kontakty prostřednictvím různých druhů sportů. S měnící se strukturou volného času, kdy přibývá více povinností, se sport stává formou odreagování a zpříjemněním volného času.

Jak jsme se již výše zmínili, sport je prospěšný v každém věku. Působí blahodárně na naše zdraví a tělesný rozvoj. Umožňuje navozování nových kontaktů, a tím rozvíjí i sociální sféru. Často se ale v dnešní době ve školách najdou žáci, kteří nemají ke sportu žádný vztah a mívají k němu často až odpor. Můžeme pouze doufat, že v budoucnu bude těchto žáků stále méně a každý jedinec pochopí, jak je sport nebo jakákoliv pohybová aktivita pro tělo i duši důležitá. (Fontana, 1997)

#### 3.4.3.1 Sport a tělesná výchova v období adolescence

Dospívající organismus adolescentů nutně vyžaduje dostatek pohybu. Cvičení, tělesná výchova a sport mají mnohostranné pozitivní účinky na fungování lidského organismu. Systematický tělesný pohyb ovlivňuje správný tělesný vývoj, rozvíjí pohybové schopnosti, umožňuje osvojovat pohybové dovednosti, zvyšuje výkonnost a ovlivňuje především zdraví. Pravidelné cvičení a správně zvolené cviky umožňují lépe

zvládnout růstové změny typické pro toto období. Pravidelné cvičení posiluje svalstvo celého těla, odstraňují špatné držení těla, klátivou chůzi, ploché nohy apod.

Adolescenti tráví mnoho času v lavicích, v odpoledních hodinách se v nejlepších případech připravují na další dny ve škole, což nepřispívá vhodné tělesné kondici. Správně vedené hodiny tělesné výchovy a mimoškolních sportovních aktivit vyrovnávají pohybové nedostatky a plní funkci pohybové kompenzace a harmonizace. Přeci jen jedinec, který má sílu, posiluje obratnost, disponuje s větší sebedůvěrou, než jedinec se špatnou fyzickou kondicí, neobratností a nešikovností. U těchto jedinců převládá spíše pocit nespokojenosti, neschopnosti a nejistoty.

Trávení volného času aktivním způsobem nemá vliv pouze na fyzickou stránku, ale i na stránku psychickou. Sport a tělesná výchova kromě fyzických dovedností rozvíjí i povahové vlastnosti jako je například: vůle, vytrvalost, kázeň, rozhodnost, odvaha, sebeovládání, samostatnost, vzájemná pomoc, spolupráce, zodpovědnost, kamarádství a podřízení se zájmům celku. V souhrnu můžeme říci, že sport a tělesná výchova učí žáky překonávat různé překážky, sebekritičnosti a hlavně hodnotně trávit volný čas. Zajisté můžeme zmínit i negativní účinky, jako je například nadřazenost či zvýšené sebevědomí. U středoškoláků může nastat také komplikace v rámci priorit. Škola nebo sport? Rozhodnutí je však individuální.

V motivaci pohybových a sportovních aktivit musíme respektovat rozdílné zájmy dívek a chlapců. Společensky je u chlapců oceňována mužná (atletická) postava a fyzická síla, u dívek pak štíhlost, ladnost a estetický vzhled (přitažlivost). Sport a jakákoliv pohybová aktivita jsou nejvhodnějšími prostředky, jak dosáhnout takového vzhledu. Jelikož jsou u dívek a chlapců oceňované jiné tělesné proporce, existuje i značný rozdíl v preferenci sportovních aktivit. Chlapci preferují sporty například technické (motorismus, technické vybavení kol, letecké modelářství, parašutismus, hokej, fotbal, bojové umění apod.), zatímco dívky preferují zájem o vzhled, ladnost a eleganci. Uplatňují svůj zájem ve sportovních disciplínách, jako jsou gymnastika, krasobruslení, bodystyling, tanec apod. (Taxová, 1987)

#### 3.4.4 Faktory ovlivňující výběr sportu

Výběr sportovních aktivit je ovlivňován mnoha faktory. Tyto faktory můžeme stejně jako u motivace rozlišit na vnější a vnitřní. Za vnitřní podmínky považujeme například pohlaví, věk, rodinu, volný čas, zájem a finanční prostředky. Do vnějších faktorů bychom mohli zahrnout znalost sportu, postoj k pohybu, motivaci, oblíbenost sportu, jeho dostupnost, využití volného času a samozřejmě v neposlední řadě finanční náklady s tím spojené, což je v dnešní době velice rozhodující faktor.

Většina sportovních aktivit probíhá u dětí v jejich volném čase. Volný čas je definován dle Slepíčkové (200, s. 12): *„Jako doba, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocit úzkosti.“* Obsah této definice bychom si při volbě našich aktivit nebo aktivit našich dětí měli zapamatovat.

## 4 Hypotézy

**H1:** Předpokládám, že zastoupení sportujících žáků vůči nesportujícím bude 60 – 70 % ze všech dotazovaných za předpokladu, že se věnují pohybové aktivitě ve volném čase minimálně jednu hodinu týdně.

**H2:** Domnívám se, že za hlavní motivační faktory ke vztahu k tělesné výchově a sportu lze považovat z více jak 60 % vnitřní motivaci.

**H3:** Předpokládám, že budou nalezeny difference v motivaci u chlapců a dívek v prvním a třetím ročníku.

**H4:** Předpokládám, že nejoblíbenějšími činnostmi v hodinách tělesné výchovy jsou u chlapců z více jak 70 % florbal a fotbal a u dívek z více jak 60 % bodystyling/posilování.

**H5:** Domnívám se, že minimálně 60 % nesportujících žáků nesleduje sport ani pasivně.

## **5 Metody a postup práce**

Pro svůj výzkum jsem použila kvantitativní dotazníkovou metodu. Tuto metodu jsem si vybrala proto, abych mohla co nejlépe u žáků ověřit své hypotézy, které jsem si stanovila na základě získaných teoretických poznatků a stanovením problémových otázek. Otázky v dotazníku byly stanoveny tak, aby zjišťovaly motivaci, vztah ke sportu a tělesné výchově žáků středního odborného učiliště Novovysočanská v Praze. Dotazník se skládá z 23 otázek. Převážně obsahuje uzavřené otázky, některé s možností více vybraných odpovědí a některé doplněny pro upřesnění s možností písemného rozšíření. Otevřená otázka byla použita jedna. Ta byla zaměřena na to z jakého důvodu se žáci ani pasivně nezajímají o sport. U sběru odpovědí byl nejprve u žáků proveden pilotní výzkum, abych si ověřila, že chápou znění dotazníku. Použitý dotazník pro výzkum si můžete nastudovat: Přílohy – viz příloha č. 1.

### **5.1 Dotazník**

Dotazník patří mezi nejčastěji používané metody práce. Pomocí kladených otázek jsou zjišťované potřebné odpovědi. Využití dotazníku je nejsnazší metodou pro získání potřebných údajů od velkého množství respondentů za poměrně krátkou dobu. Základem pro správné sestavení je potřeba stanovit cíl a k němu otázky týkající se problému práce. (Gavora, 2000)

## **6 Výzkumná část**

### **6.1 Zkoumaný soubor**

Námi zkoumaný soubor obsahuje 64 dotazovaných, kteří se zúčastnili výzkumu vyplněním námi vytvořeného dotazníku. Jednalo se o žáky středního odborného učiliště Novovysočanská v Praze, žáků tříletých nematuritních oborů (kadeřník, zlatník a klenotník, umělecký rytec, výrobce kožedělného zboží, krejčí) a žáků čtyřletých maturitních oborů (starožitník, kosmetické služby, podnikání). Střední odborné učiliště Novovysočanská funguje od roku 1. 7. 1998, je to samostatný právní subjekt, jehož zřizovatelem je Magistrát hlavního města Prahy. Pedagogický sbor tvoří 34 učitelů na hlavní pracovní poměr, 6 externistů na dohodu o provedení práce a 19 mistrů. Dalších 12 pracovníků zajišťuje provoz školy včetně školní jídelny. Ve školním roce 2015/16 navštěvuje školu 520 žáků a jsou rozděleni do 26 tříd. Je zde 13 tříd nematuritních oborů a 13 tříd maturitních oborů včetně tříd nástavbového maturitního studia.

#### **6.1.1 Vybavení školy**

Ve škole se nachází jedna velká tělocvična, která je velice dobře vybavena. Škola disponuje dostatečným množstvím nářadí, jako jsou například: švédské bedny, lavičky, žíněnky, trampolíny, pingpongové stoly, kůň, koza, odrazové můstky, hrazda, kruhy, tyče na šplh a lana. Dále je škola bohatě vybavena míči pro volejbal, basketbal, fotbal, florbalové vybavení, badmintonové rakety a míčky a v neposlední řadě pingpongové pálky a míčky. Ve škole se také velice věnují všestrannému rozvoji a posilování, proto zde najdete speciální vybavení jako je bosu, TRX, činky, fitball, overbally a posilovací tyče.

#### **6.1.2 Sportovní akce školy**

Učitelé tělesné výchovy pořádají již druhým rokem lyžařský kurz pro první a druhé ročníky. Lyžařský kurz se letos konal v Krušných Horách na Božím Daru a pro velkou účast musel být rozdělen do dvou turnusů. Žáci byli ubytováni v penzionu



Pinokio, nedaleko sjezdových tratí. Program byl rozdělen do tří skupin: lyžaři, snowboardisti a turisti. Turisti se věnovali zimním hrám a poznávání místního okolí. Lyžaři a snowboardisti měli dopolední a odpolední program na svahu. Večer pak probíhalo utužování kolektivu pod vedením učitelské sboru. Letní kurz je následně zaměřen na hry v přírodě a sjíždění řeky Sázavy. Tato škola ještě pro doplnění každoročně pořádá volejbalový turnaj a zúčastní se středoškolské florbalové ligy.

## **6.2 Popis výzkumu**

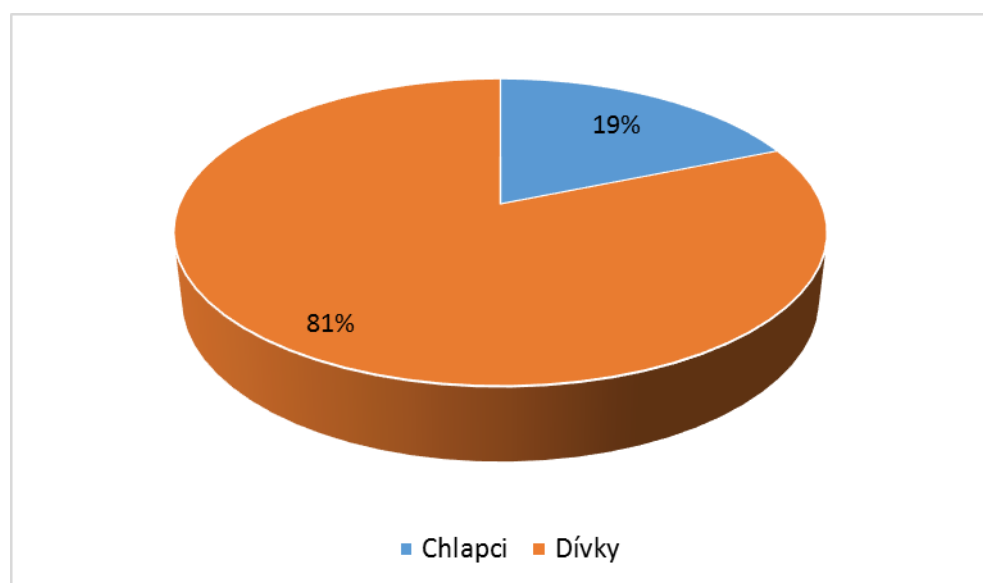
Výzkum byl prováděn u žáku na střední odborné škole Novovysočanská v Praze za pomoci předem sestaveného dotazníku, který byl otestován pilotním výzkumem (proveden u 5 respondentů za účelem kontroly srozumitelnosti sestaveného dotazníku). Dotazník byl aplikován na žáky prvních a třetích ročníků. Celkový počet respondentů byl stanoven na 64 z toho 30 dotazovaných bylo z prvního ročníku a zbylých 34 respondentů z třetího ročníku z důvodu porovnání rozdílů mezi jednotlivými ročníky. Samotný výzkum proběhl v druhém pololetí roku 2016 v rámci hodin tělesné výchovy. Dotazníky byly rozdány osobně řešitelem diplomové práce, který byl během vyplňování vždy přítomen pro jakékoliv případné otázky a eliminaci možných nejasností. Tím byla zaručena 100% návratnost a správné vyplnění dotazníků. Žákům byl na začátku vyplňování vysvětlen obsah dotazníků a kladen důraz na anonymitu. Následně ještě byli žáci požádáni, aby dotazníky vyplňovali samostatně a údaje uváděli pravdivě.

## 6.3 Výsledky dotazníku

### 1. Jsem:

Tabulka 2 Rozložení respondentů podle pohlaví

| Možnosti | Odpovědi | %    |
|----------|----------|------|
| Chlapci  | 12       | 19 % |
| Dívky    | 52       | 81 % |



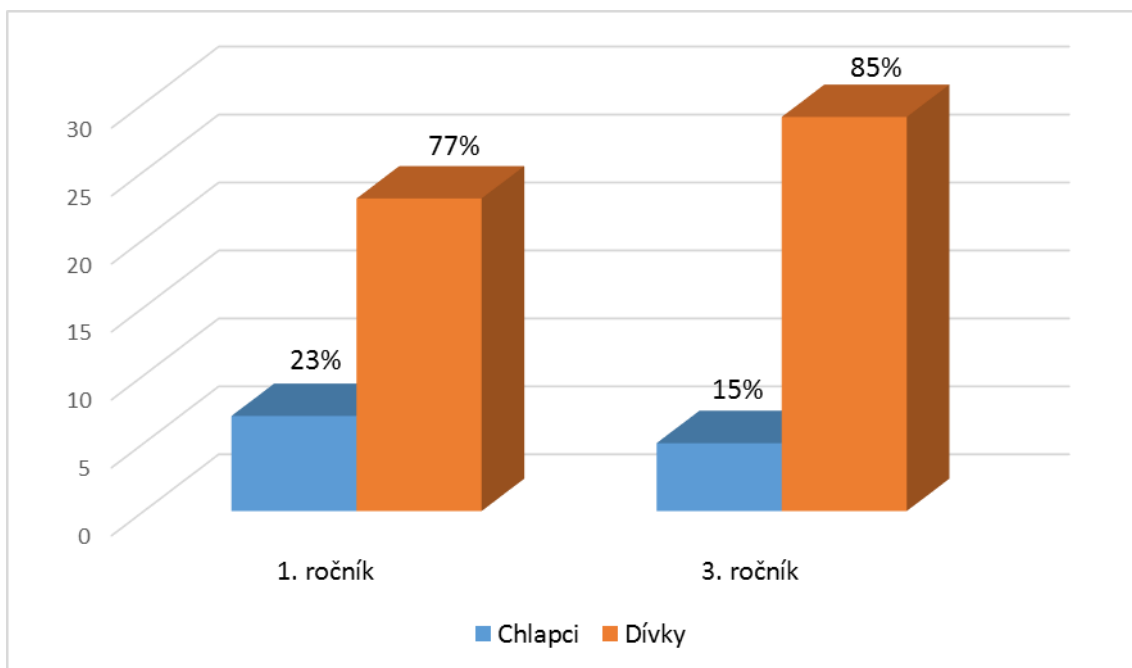
Graf 1 Procentuální zastoupení respondentů podle pohlaví

Tabulka č. 1 a graf č. 1 znázorňuje početní i procentuální zastoupení dotazovaných žáků. Převážnou většinou dotazovaných byly dívky. Z 64 respondentů bylo 52 (81 %) dívek a zbytek respondentů doplnili chlapci 12 (19 %).

## 2. Chodím do:

Tabulka 3 Rozložení respondentů podle ročníků

| Možnosti  | Odpovědi |             |       |             |        |
|-----------|----------|-------------|-------|-------------|--------|
|           | Chlapci  | % v ročníku | Dívky | % v ročníku | Celkem |
| 1. ročník | 7        | 23 %        | 23    | 77 %        | 30     |
| 3. ročník | 5        | 15 %        | 29    | 85 %        | 34     |



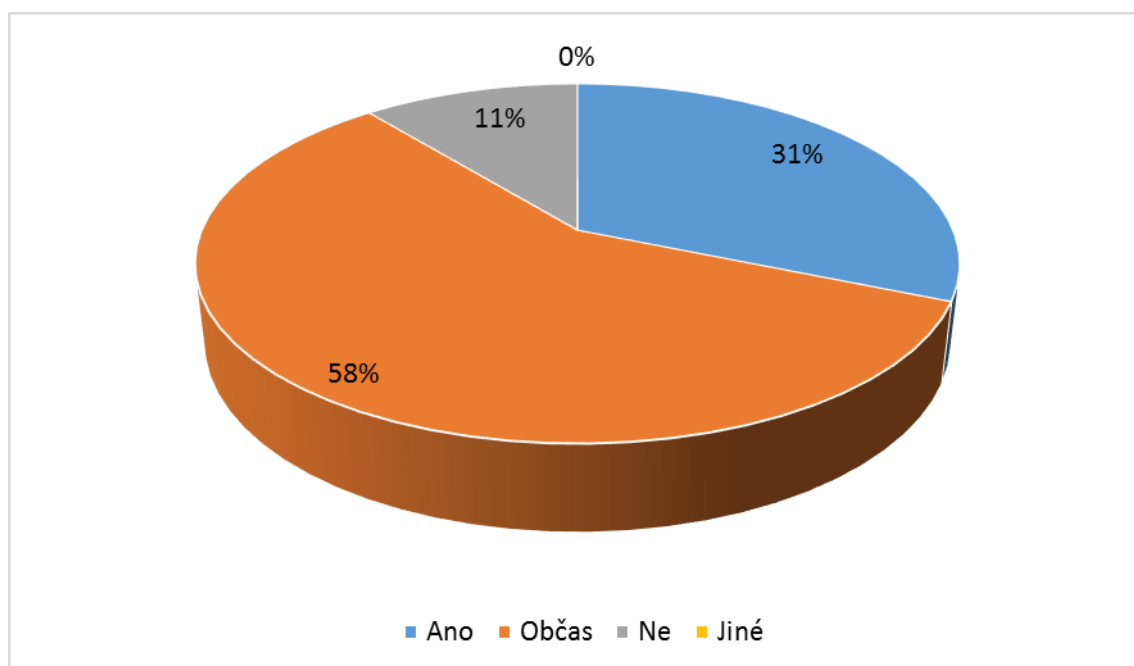
Graf 2 Zastoupení respondentů podle ročníků

Tabulka č. 2 znázorňuje ročníkové zastoupení dotazovaných. Vybraní respondenti chodí do 1. a 3. ročníků. Věkové rozpětí je tedy mezi 15 – 18 rokem. Počet dívek ve 3. ročnících je 29, je vyšší než v 1. ročnících 23. Naopak dotazovaných chlapců je více v 1. ročnících než ve 3., a to v poměru 7 ku 5.

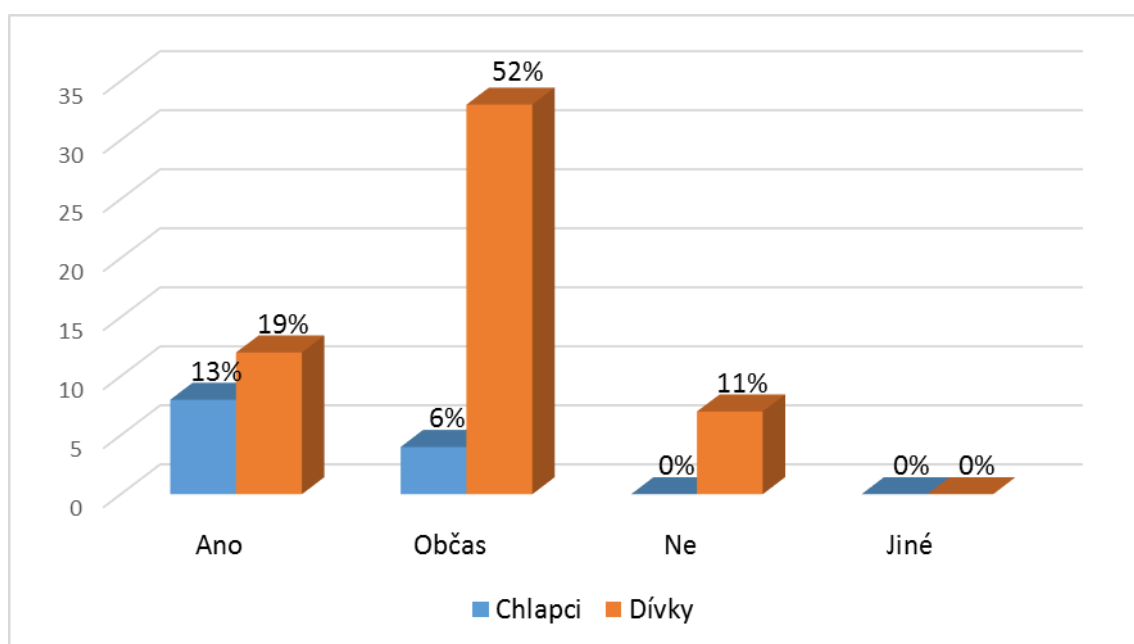
### 3. Sportuješ ve volném čase:

Tabulka 4 Zastoupení respondentů podle sportu ve volném čase

| Možnosti | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem v % |
|----------|-----------|-------|-----------|-------|--------|------------|
|          | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |            |
| Ano      | 5         | 4     | 3         | 8     | 20     | 30 %       |
| Občas    | 2         | 16    | 2         | 17    | 37     | 59 %       |
| Ne       | 0         | 3     | 0         | 4     | 7      | 11 %       |
| Jiné     | 0         | 0     | 0         | 0     | 0      | 0 %        |



Graf 3 Celkové zastoupení respondentů podle sportu ve volném čase



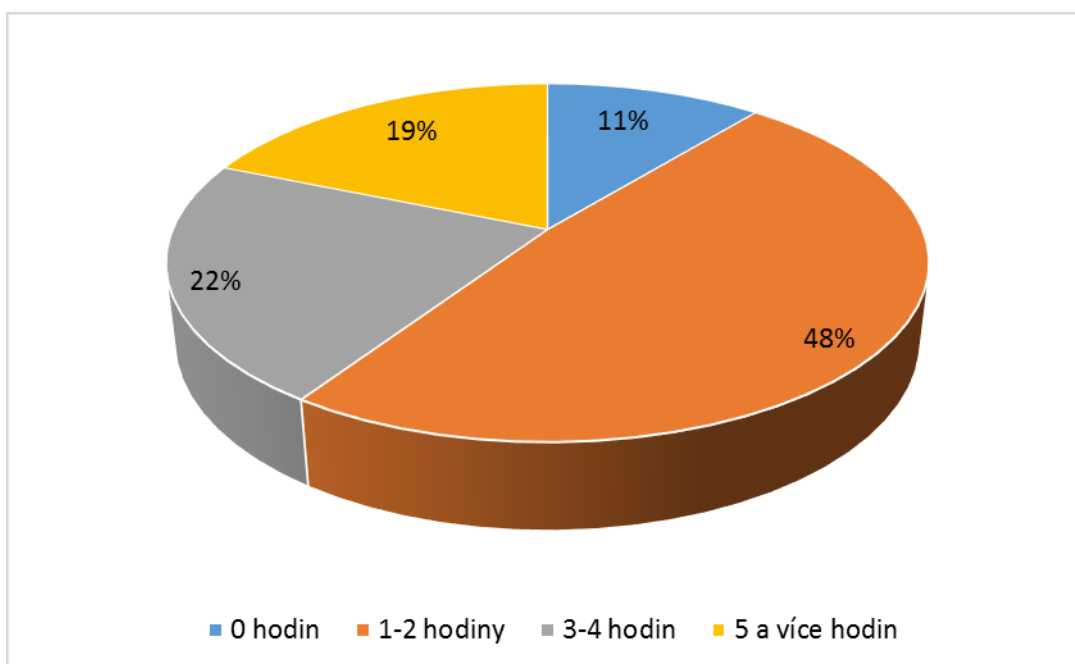
Graf 4 Sportovní aktivita ve volném čase podle pohlaví

Dotazníková otázka č. 3, zda žáci sportují ve volném čase se vztahuje k hypotéze č. 1. Z grafu č. 3 můžeme vidět, že většina (59 %) žáků se občas věnuje sportu ve volném čase, 30 % pak sportuje ráda a pravidelně a 11 % žáků, a to pouze dívky, se nevěnuje sportu vůbec. Všichni dotazovaní chlapci sportují.

#### 4. Kolik hodin týdně se věnuješ ve svém volném čase sportu?

Tabulka 5 Časová dotace věnovaná sportu ve volném čase respondentů

| Možnosti       | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem v % |
|----------------|-----------|-------|-----------|-------|--------|------------|
|                | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |            |
| 0 hodin        | 0         | 3     | 0         | 4     | 7      | 11 %       |
| 1-2 hodiny     | 3         | 11    | 2         | 15    | 31     | 48 %       |
| 3-4 hodin      | 1         | 7     | 0         | 6     | 14     | 22 %       |
| 5 a více hodin | 3         | 2     | 3         | 4     | 12     | 19 %       |



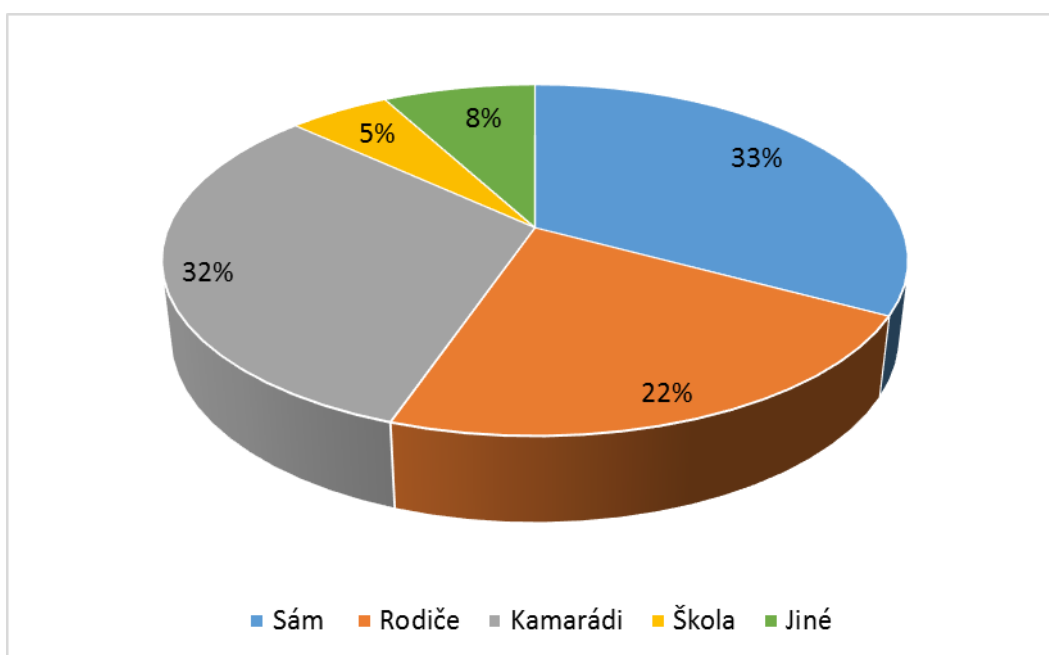
Graf 5 Časová dotace věnovaná sportu ve volném čase respondentů

Tabulka č. 4 a graf č. 5 znázorňuje, kolik hodin týdně věnují žáci ve svém volném čase sportu. Tato otázka odpovídá na H1. Celkově sportuje 89 % žáků, nejvíce žáci sportují 1 – 2 hodiny týdně (48 %) nebo 3 – 4 hodiny (22 %). Nesportujících 11 % tvoří pouze dívky, žádný z chlapců nezvolil odpověď 0 hodin.

## 5. Kdo tě přivedl ke sportu?

Tabulka 6 Kdo přivedl respondenty ke sportu

| Možnosti | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem v % |
|----------|-----------|-------|-----------|-------|--------|------------|
|          | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |            |
| Sám      | 3         | 2     | 1         | 19    | 25     | 33 %       |
| Rodiče   | 1         | 9     | 3         | 4     | 17     | 22 %       |
| Kamarádi | 3         | 10    | 1         | 10    | 24     | 32 %       |
| Škola    | 0         | 3     | 0         | 1     | 4      | 5 %        |
| Jiné     | 0         | 3     | 0         | 3     | 6      | 8 %        |



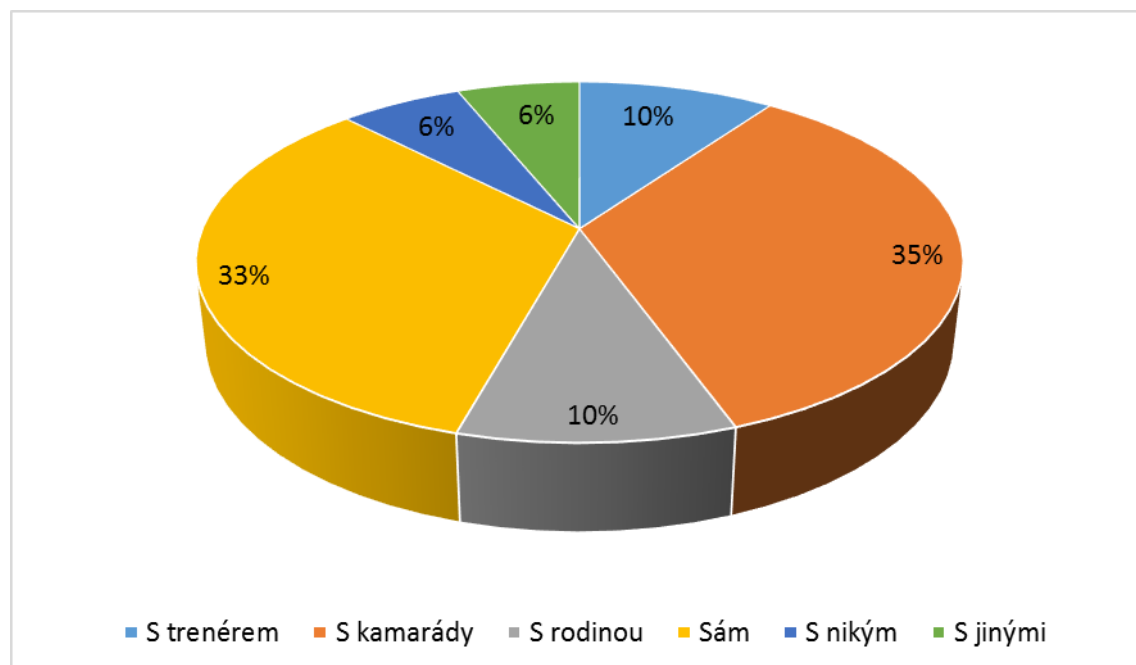
Graf 6 Kdo přivedl respondenty ke sportu

Otázka č. 5 zjišťovala, kdo přivedl žáky ke sportu. 33 % žáků odpovědělo, že začali sportovat sami od sebe. 32 % žáků uvedlo, že je ke sportu přivedli kamarádi, 22 % žáků uvedlo rodiče a 8 % žáků uvedlo školu. Dalších 5 % žáků zvolilo odpověď jiné.

## 6. S kým sportuješ ve volném čase?

Tabulka 7 S kým respondenti sportují ve volném čase

| Možnosti   | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem v % |
|------------|-----------|-------|-----------|-------|--------|------------|
|            | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |            |
| S trenérem | 0         | 4     | 2         | 2     | 8      | 10 %       |
| S kamarády | 6         | 10    | 2         | 10    | 28     | 35 %       |
| S rodinou  | 0         | 4     | 0         | 4     | 8      | 10 %       |
| Sám        | 2         | 13    | 0         | 12    | 27     | 33 %       |
| S nikým    | 0         | 1     | 0         | 4     | 5      | 6 %        |
| S jinými   | 1         | 0     | 1         | 3     | 5      | 6 %        |



Graf 7 S kým respondenti sportují ve volném čase

V otázce č. 6 – s kým sportuješ ve volném čase, měli žáci možnost zvolit více variant odpovědí. Při vyhodnocení této otázky bylo zjištěno, že chlapci 1. ročníků se nejčastěji věnují sportu se svými kamarády (6). Chlapci 3. ročníků uvedli se stejným počtem (2), že se věnují sportu s kamarády a trenérem v rámci tréninku. Dívky preferují sport o samotě a to jak z 1. ročníků (13), tak i z 3. ročníků (12). Další nejčastější odpovědí dívek bylo se shodným počtem 1. i 3. ročníků, že sportují s kamarády (10).

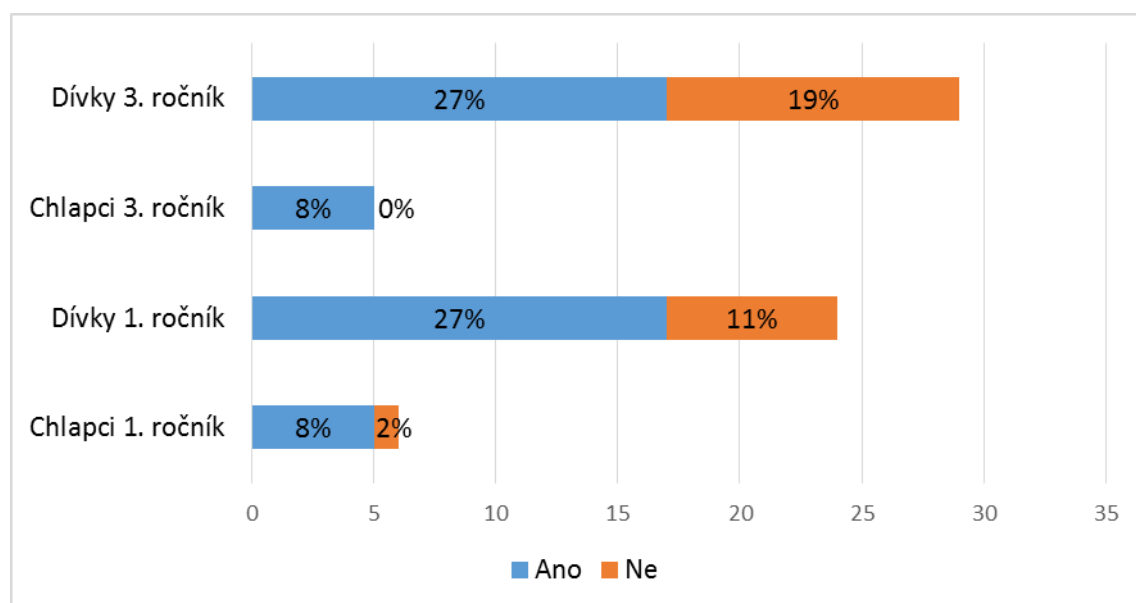


V rámci této otázky bylo v jedné z daných odpovědí možné uvést, s kým jiným sportovní aktivity provádějí. Žáci (5) uvedli následující – s přítelkyní, s přítelem a se psem.

## 7. Věnoval ses dříve aktivně sportu?

Tabulka 8 Přístup ke sportovní aktivitě v minulosti respondentů

| Možnosti | 1. ročník         |                 | 3. ročník         |                 | Celkem | Celkem v % |
|----------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|--------|------------|
|          | Chlapci 1. ročník | Dívky 1. ročník | Chlapci 3. ročník | Dívky 3. ročník |        |            |
| Ano      | 5                 | 17              | 5                 | 17              | 44     | 69 %       |
| Ne       | 1                 | 7               | 0                 | 12              | 20     | 31 %       |



Graf 8 Přístup ke sportovní aktivitě v minulosti respondentů podle pohlaví a ročníku

Z odpovědí na tuto otázku se snažíme zjistit, zda dříve žáci aktivně sportovali. Aktivně, rozumíme závodně, což bylo žákům při vyplňování dotazníků specifikováno. Nejčastější volenou odpovědí bylo ano. Tuto odpověď zvolilo 69 % respondentů, zbylých 31 % žáků se nevěnovalo dříve závodně sportu, což je překvapivě poměrně vysoké číslo.

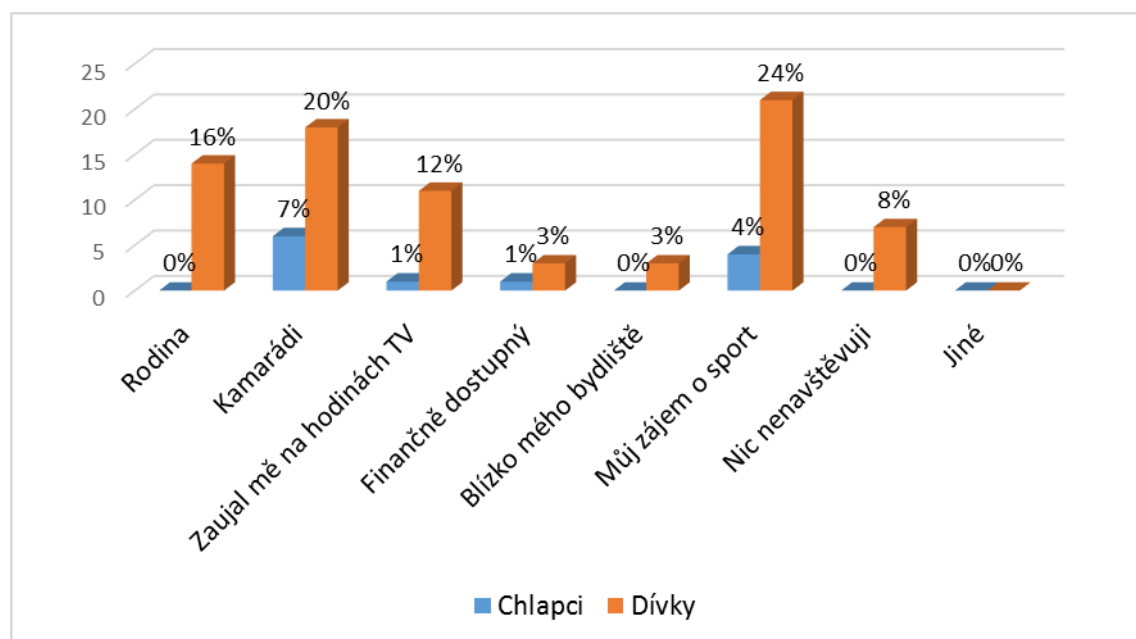
Z tabulky č. 7 můžeme vyčíst, že pouze 1 chlapec a 19 dívek (7 dívek z 1. ročníků a 12 dívek z 3. ročníků) se v minulosti nevěnovali aktivně sportu.

Tento průzkum byl ještě doplněn o otázku, která řeší, proč žáci věnující se dříve aktivně sportu, dnes už aktivně nesportují? Jako důvody byly uvedeny: nedostatek času (9), zranění (6), lenost (3), škola, úmrtí trenéra, nezáměr o daný sport.

## 8. Co tě ovlivnilo při výběru sportu?

Tabulka 9 Faktory ovlivňující výběr sportu

| Možnosti                              | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem<br>v % |
|---------------------------------------|-----------|-------|-----------|-------|--------|---------------|
|                                       | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |               |
| Rodina                                | 0         | 9     | 0         | 5     | 14     | 16 %          |
| Kamarádi                              | 3         | 7     | 3         | 11    | 24     | 27 %          |
| Zaujal mě na hodinách tělesné výchovy | 1         | 5     | 0         | 6     | 12     | 13 %          |
| Finančně dostupný                     | 1         | 1     | 0         | 2     | 4      | 4 %           |
| Blízko mého bydliště                  | 0         | 3     | 0         | 0     | 3      | 3 %           |
| Můj zájem o sport                     | 2         | 12    | 2         | 9     | 25     | 28 %          |
| Nic nenavštěvuji                      | 0         | 3     | 0         | 4     | 7      | 8 %           |
| Jiné                                  | 0         | 0     | 0         | 0     | 0      | 0 %           |



Graf 9 Faktory ovlivňující výběr sportu

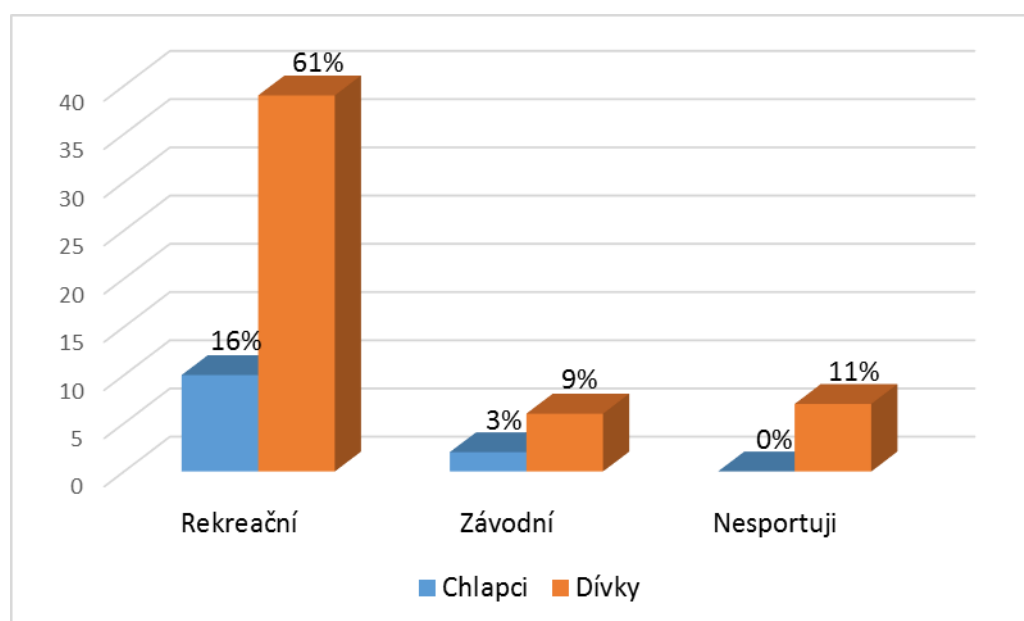
V této otázce jsme se zajímali, co žáky ovlivnilo při výběru sportu. Respondenti měli možnost zvolit více odpovědí. Z tabulky č. 9 vyplývá, že nejvíce žáky ovlivnil vlastní zájem o sport (28 %), pouze s 1 % rozdílu jako druhou nejčastější odpověď volili

žáci kamarády (27 %). 3. největší vliv na výběr sportu měla rodina (16 %). Žáky dále při výběru ovlivnila školní tělesná výchova (13 %). 7 žáků v dotazníkové otázce č. 3 odpovědělo, že se vůbec nevěnují sportu. Proto předpokládám, že 7 (8 %) žáků uvedlo, že nic nenavštěvují.

## 9. Na jaké úrovni se věnuješ sportu?

Tabulka 10 Na jaké úrovni se respondenti věnují sportu

| Možnosti   | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem v % |
|------------|-----------|-------|-----------|-------|--------|------------|
|            | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |            |
| Rekreační  | 6         | 15    | 4         | 24    | 49     | 77 %       |
| Závodní    | 1         | 5     | 1         | 1     | 8      | 13 %       |
| Nesportuji | 0         | 3     | 0         | 4     | 7      | 11 %       |



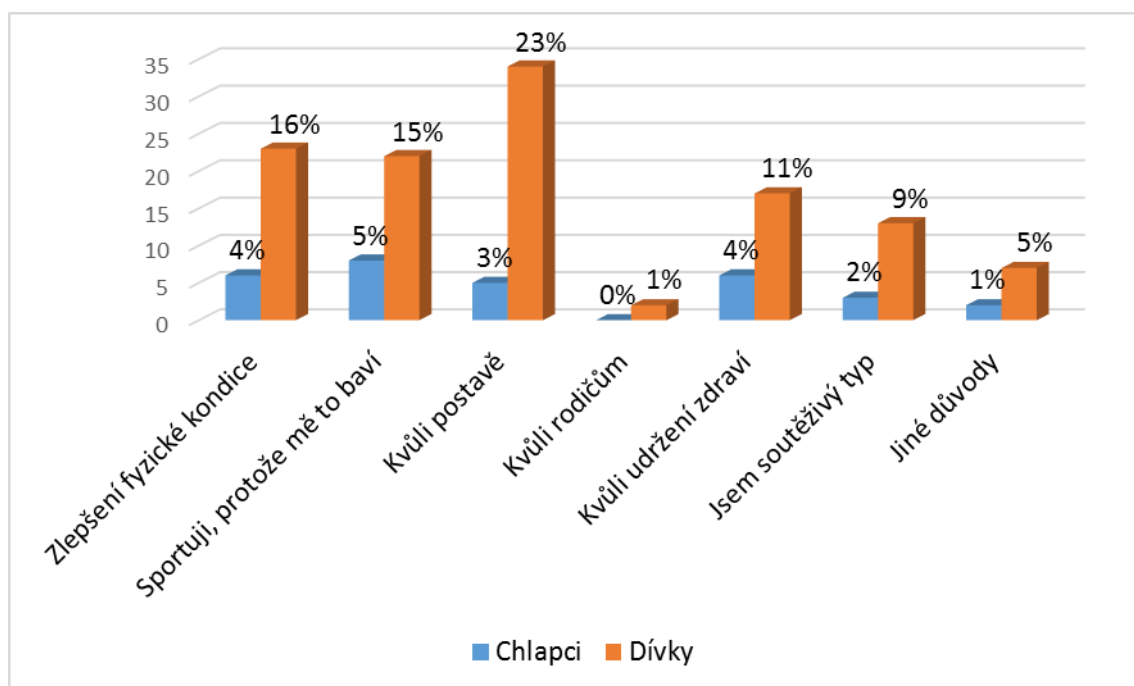
Graf 10 Na jaké úrovni se respondenti věnují sportu

V rámci této otázky zjišťujeme, na jaké úrovni se dnes věnují dotazovaní sportu. Z dotazníku jsme dospěli k závěru, že se dnes věnuje závodně sportu pouze 1 chlapec a 5 dívek z 1. ročníků a 1 chlapec a 1 dívka z 3. ročníků. Největší počet žáků 49 (55 %) se věnuje sportu rekreačně. 7 respondentů uvedlo už v otázce č. 3, že vůbec nesportuje. Tato odpověď se potvrdila i v této kontrolní otázce, ve které byl potvrzen stejný počet nesportujících žáků.

## 10. Důvod proč se rád věnuješ sportu?

Tabulka 11 Důvody proč se respondenti rádi věnují sportu

| Možnosti                     | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem v % |
|------------------------------|-----------|-------|-----------|-------|--------|------------|
|                              | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |            |
| Zlepšení fyzické kondice     | 3         | 11    | 3         | 12    | 29     | 20 %       |
| Sportuji, protože mě to baví | 6         | 11    | 2         | 11    | 30     | 20 %       |
| Kvůli postavě                | 3         | 14    | 2         | 20    | 39     | 26 %       |
| Kvůli rodičům                | 0         | 1     | 0         | 1     | 2      | 1 %        |
| Kvůli udržení zdraví         | 3         | 6     | 3         | 11    | 23     | 16 %       |
| Jsem soutěživý typ           | 3         | 8     | 0         | 5     | 16     | 11 %       |
| Jiné důvody                  | 2         | 3     | 0         | 4     | 9      | 6 %        |



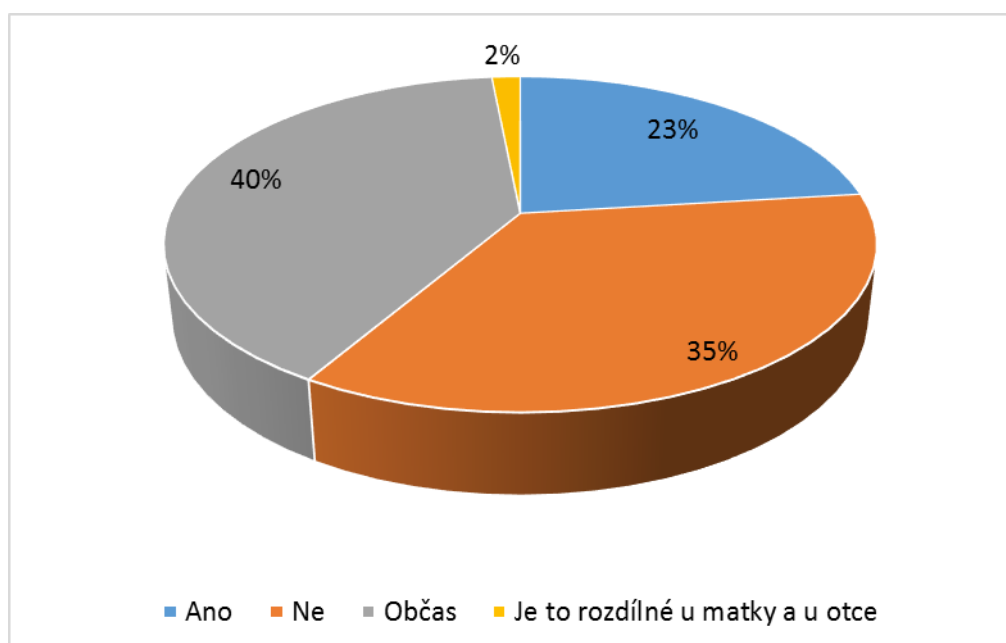
Graf 11 Důvody proč se respondenti rádi věnují sportu

Otázka č. 10 zjišťuje, proč se žáci rádi věnují sportu. Opět zde respondenti mohli zvolit více variant odpovědí. Z výzkumu následně vyplývá, že nejčastěji volenou odpovědí bylo zlepšení postavy 39 (26 %), z toho tuto odpověď zvolilo 23 % dívek. Druhou nejčastější odpovědí bylo zlepšení kondice (20 %) a protože je sport baví (20 %). Nejmenší vliv pak mají rodiče (1 %).

## 11. Věnují se tví rodiče sportu?

Tabulka 12 Sportovní aktivita rodičů

| Možnosti                        | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem v % |
|---------------------------------|-----------|-------|-----------|-------|--------|------------|
|                                 | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |            |
| Ano                             | 1         | 7     | 2         | 5     | 15     | 23 %       |
| Ne                              | 1         | 8     | 0         | 14    | 23     | 35 %       |
| Občas                           | 5         | 8     | 3         | 10    | 26     | 40 %       |
| Je to rozdílné u matky a u otce | 1         | 0     | 0         | 0     | 1      | 2 %        |



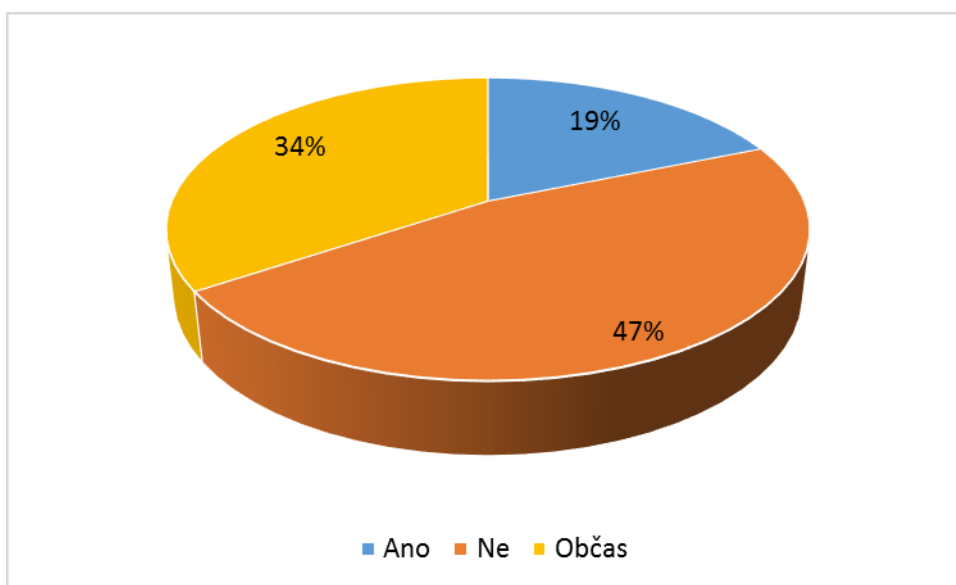
Graf 12 Sportovní aktivita rodičů

Graf č. 12 nám znázorňuje % zastoupení sportovní aktivity rodičů. Následně z grafu můžeme vyčíst, že 63 % rodičů sportuje, z toho 15 (23 %) sportuje pravidelně, 26 (40 %) sportuje občas a 23 (35 %) nesportuje vůbec. 1 (2 %) žák uvedl, že sportovní aktivita či pasivita je rozdílná u otce a matky.

## 12. Věnuješ se sportu se svými rodiči?

Tabulka 13 Sportovní aktivita s rodiči

| Možnosti | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem v % |
|----------|-----------|-------|-----------|-------|--------|------------|
|          | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |            |
| Ano      | 1         | 3     | 4         | 4     | 12     | 19 %       |
| Ne       | 2         | 18    | 0         | 10    | 30     | 47 %       |
| Občas    | 4         | 2     | 1         | 15    | 22     | 34 %       |



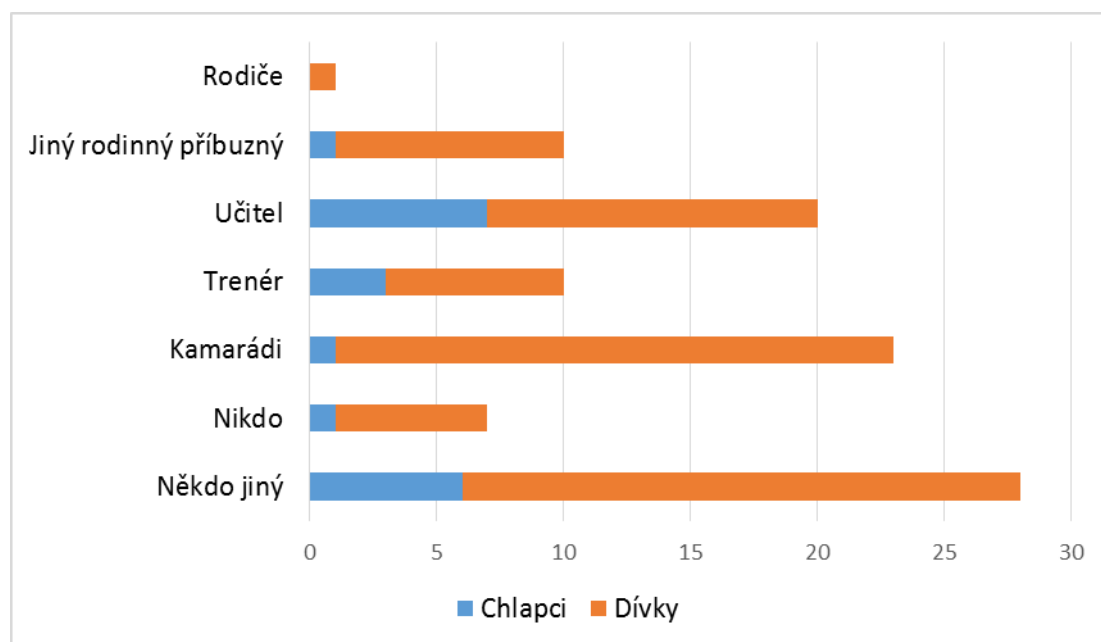
Graf 13 Sportovní aktivita s rodiči

Tato otázka zjišťovala, zda žáci sportují se svými rodiči. V tabulce č. 13 a v grafu č. 13 pozorujeme, že 12 (19%) žáků sportuje pravidelně se svými rodiči, 22 (34%) žáků sportuje občas se svými rodiči a 30 (47%) žáků nesportuje vůbec se svými rodiči.

### 13. Kdo tě chválí za sportovní výkon?

Tabulka 14 Kdo chválí respondenty za sportovní výkon

| Možnosti              | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem v % |
|-----------------------|-----------|-------|-----------|-------|--------|------------|
|                       | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |            |
| Rodiče                | 2         | 7     | 4         | 15    | 28     | 28%        |
| Jiný rodinný příbuzný | 0         | 0     | 1         | 6     | 7      | 7%         |
| Učitel                | 0         | 15    | 1         | 7     | 23     | 23%        |
| Trenér                | 1         | 3     | 2         | 4     | 10     | 10%        |
| Kamarádi              | 4         | 7     | 3         | 6     | 20     | 20%        |
| Nikdo                 | 1         | 0     | 0         | 9     | 10     | 10%        |
| Někdo jiný            | 0         | 0     | 0         | 1     | 1      | 1%         |



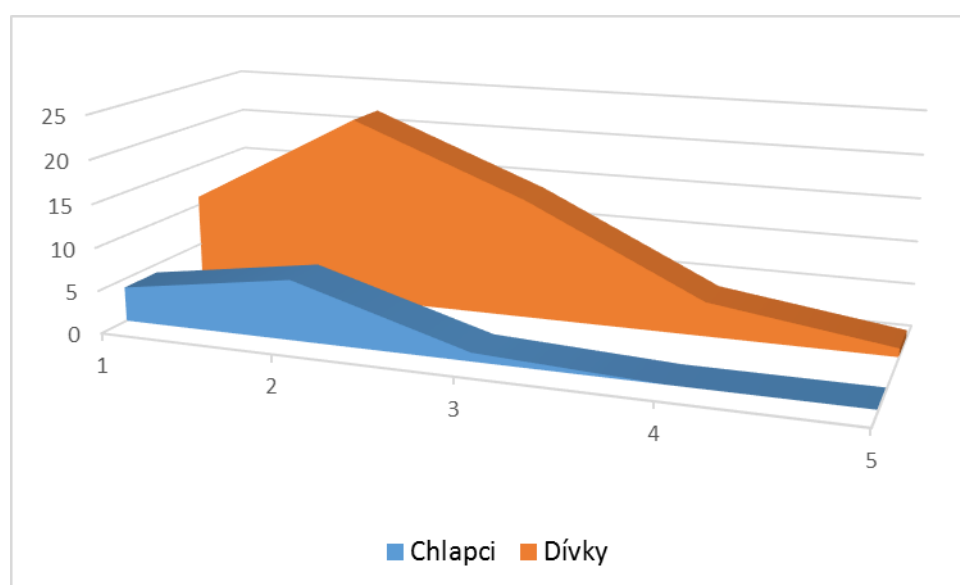
Graf 14 Kdo chválí respondenty za sportovní výkon

Na otázku, kdo tě chválí za sportovní výkon, odpověděli žáci nejčastěji 28% rodiče, 23% učitel, 20% kamarádi a se shodným počtem 10% (trenér a nikdo). Nejméně žáci uvedli rodinný příbuzný 7% a nikdo jiný 1%.

**14. Zakroužkuj na stupnici 1 – 5, jak tě baví tělesná výchova ve škole. Číslo 1 znamená nejvyšší zájem.**

Tabulka 15 Oblíbenost tělesné výchovy u respondentů

| Možnosti | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem v % |
|----------|-----------|-------|-----------|-------|--------|------------|
|          | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |            |
| 1        | 2         | 6     | 2         | 5     | 15     | 23%        |
| 2        | 4         | 9     | 3         | 13    | 29     | 45%        |
| 3        | 1         | 5     | 0         | 9     | 15     | 23%        |
| 4        | 0         | 3     | 0         | 1     | 4      | 6%         |
| 5        | 0         | 0     | 0         | 1     | 1      | 2%         |



Graf 15 Oblíbenost tělesné výchovy u respondentů

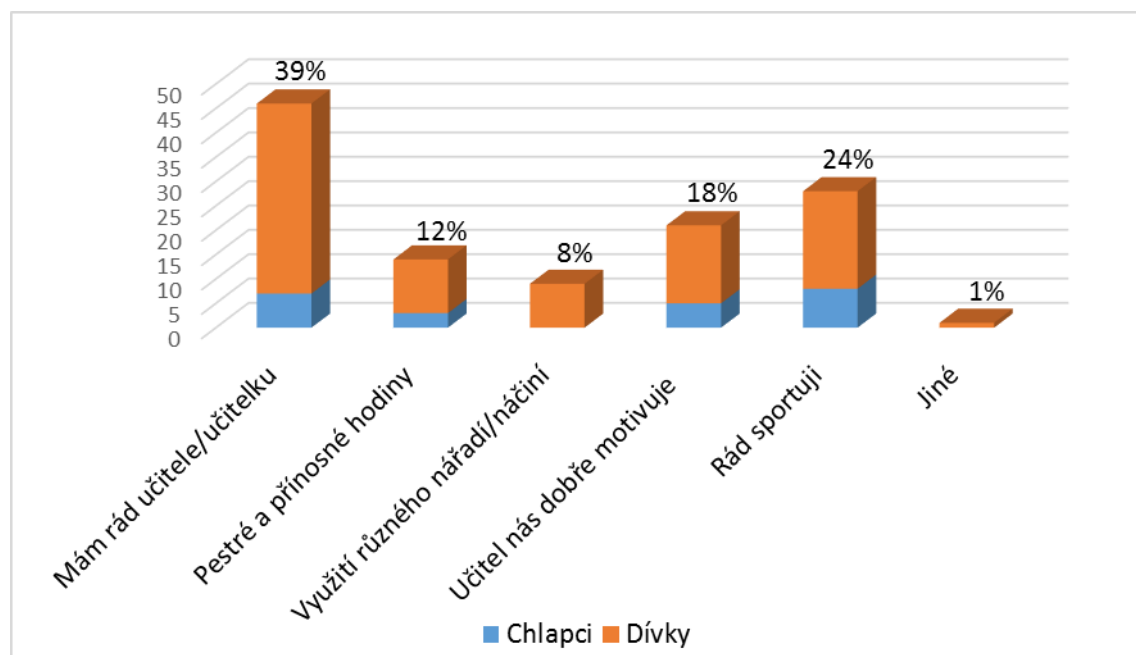
Odpovědi na otázku, jak žáky baví tělesná výchova, zaznamenávali žáci na škálové stupnici 1-5. Číslo 1 udávalo nejvyšší stupeň oblíbenosti tělesné výchovy u žáků. Nejvyšší stupeň oblíbenosti uvedlo 15 (23%) žáků, 2. stupeň označilo největší počet žáků 29 (45%), 3. stupeň uvedlo 15 (23%) žáků. 4. - 5. stupeň uvedly pouze dívky. 4. stupeň uvedly 4 (6%) respondentky a absolutní nezájem uvedla pouze 1 žákyně.



### 15. Tělesná výchova ve škole mě baví, protože?

Tabulka 16 Faktory oblíbenosti TV ve škole

| Možnosti  | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem v % |
|---|-----------|-------|-----------|-------|--------|------------|
|   | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |            |
| Pana (Paní) učitele/učitelku mám rád            | 4         | 19    | 3         | 20    | 46     | 39 %       |
| Hodiny jsou pestré a přínosné                   | 2         | 4     | 1         | 7     | 14     | 12 %       |
| Učitel/Učitelka využívají různé nářadí a náčiní | 0         | 3     | 0         | 6     | 9      | 8 %        |
| Učitel nás dobře motivuje                       | 3         | 6     | 2         | 10    | 21     | 18 %       |
| Rád sportuji                                    | 6         | 10    | 2         | 10    | 28     | 24 %       |
| Jiné  | 0         | 0     | 0         | 1     | 1      | 1 %        |



Graf 16 Faktory oblíbenosti TV ve škole

Žáci, kteří na předchozí otázku odpověděli ve škále 1 – 3, následně odpovídali na tuto otázku, z jakých důvodů je baví školní tělesná výchova. Nejčastěji volenou odpovědí, jak můžeme vidět v grafu č. 16, byla možnost: pana/paní učitele/ku mám rád 46 (39 %). Tuto odpověď zvolil jak stejný počet chlapců z obou ročníků, tak i dívek.

Druhou nejčastější odpovědí bylo, že rádi sportují 24 %. Třetí nejčastější odpovědí bylo, že učitel dokáže žáky vhodně namotivovat 18 %.

## 16. Tělesná výchova mě nebaví proto, že?

Tabulka 17 Faktory neoblíbenosti TV ve škole

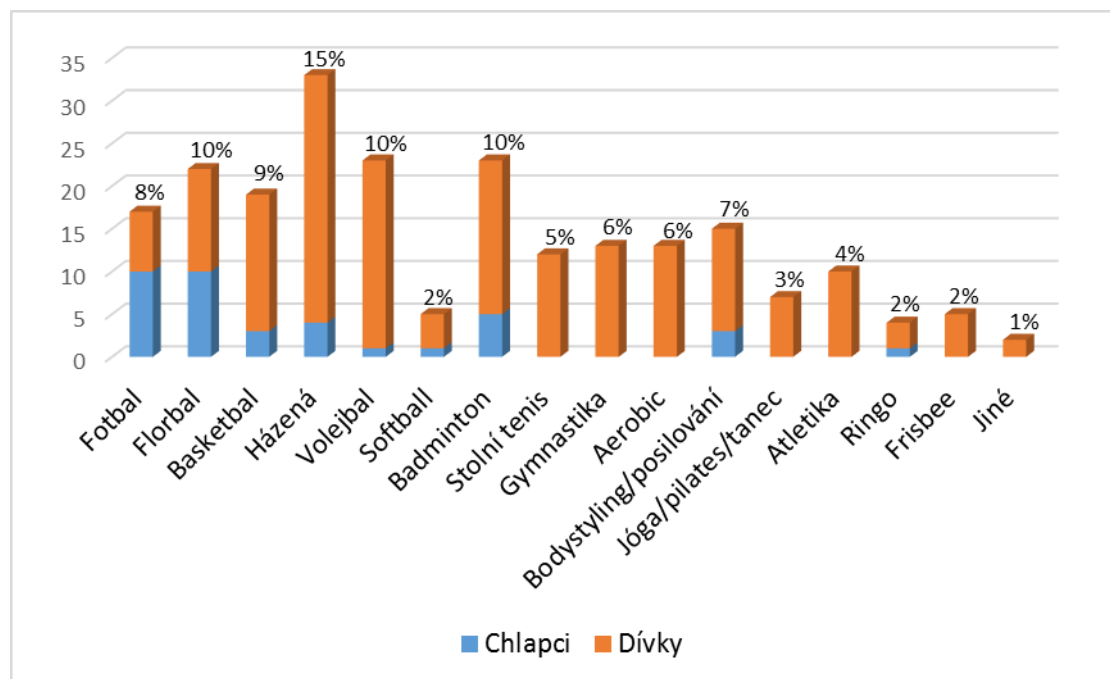
| <b>Možnosti</b>  | <b>Celkem</b> |
|--|---------------|
| Pana (Paní) učitele/učitelku nemám rád                   | 0             |
| Hodiny jsou stereotypní a opakujeme stále stejná cvičení | 1             |
| Učitel/Učitelka nevyužívají různé nářadí a náčiní        | 0             |
| Učitel nás vhodně nemotivuje                             | 0             |
| Hodiny nejsou pestré a zajímavé                          | 2             |
| Jiné   | 3             |

Žáci, kteří odpověděli na otázku č. 14 ve škále 4 – 5, odpovídali na tuto otázku (těchto žáků bylo pouze 5). Opět mohli zvolit více možností odpovědi. Za hlavní faktor, proč je školní tělesná výchova nebaví, považují nepestře a nezajímavé hodiny (2), hodiny jsou stereotypní a opakují se stále stejná cvičení (1). Nejčastější odpovědí žáků (3) bylo jiné, kde byly uvedeny tyto důvody: děláme stále to samé, nebaví mě tělesná výchova a nemám ráda, když jsem zpocená.

## 17. Jaké druhy sportu preferuješ v hodinách školní tělesné výchovy?

Tabulka 18 Preference druhů sportu v rámci TV

| Možnosti               | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem v % |
|------------------------|-----------|-------|-----------|-------|--------|------------|
|                        | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |            |
| Fotbal                 | 5         | 4     | 5         | 3     | 17     | 8 %        |
| Florbal                | 5         | 7     | 5         | 5     | 22     | 10 %       |
| Basketbal              | 3         | 10    | 0         | 6     | 19     | 9 %        |
| Házená                 | 4         | 16    | 0         | 13    | 33     | 15 %       |
| Volejbal               | 1         | 8     | 0         | 14    | 23     | 10 %       |
| Softball               | 1         | 2     | 0         | 2     | 5      | 2 %        |
| Badminton              | 4         | 6     | 1         | 12    | 23     | 10 %       |
| Stolní tenis           | 0         | 3     | 0         | 9     | 12     | 5 %        |
| Gymnastika             | 0         | 8     | 0         | 5     | 13     | 6 %        |
| Aerobic                | 0         | 7     | 0         | 6     | 13     | 6 %        |
| Bodystyling/posilování | 1         | 4     | 2         | 8     | 15     | 7 %        |
| Jóga/pilates/tanec     | 0         | 3     | 0         | 4     | 7      | 3 %        |
| Atletika               | 0         | 7     | 0         | 3     | 10     | 4 %        |
| Ringo                  | 1         | 1     | 0         | 2     | 4      | 2 %        |
| Frisbee                | 0         | 1     | 0         | 4     | 5      | 2 %        |
| Jiné                   | 0         | 1     | 0         | 1     | 2      | 1 %        |



Graf 17 Preference druhů sportu v rámci TV

Otázka č. 17 řeší, jaké sporty preferují žáci v hodinách tělesné výchovy. Tato otázka odpovídá na H4. Z tabulky č. 18 a grafu č. 17 vyplývá, že mezi nejoblíbenější sporty v rámci tělesné výchovy žáci řadí házenou 15%, dále se shodným počtem 10 % volejbal, florbal a badminton. Nejmenší oblíbenost mají sporty jako: frisbee 2 %, ringo 2 % a softball 2 %. Chlapci v 1. a 3. ročníku považují za nejoblíbenější fotbal a florbal, oboje se shodným počtem odpovědí. Dívky 1. ročníků považují za nejoblíbenější házenou (16) a dívky 3. ročníků volejbal (14).

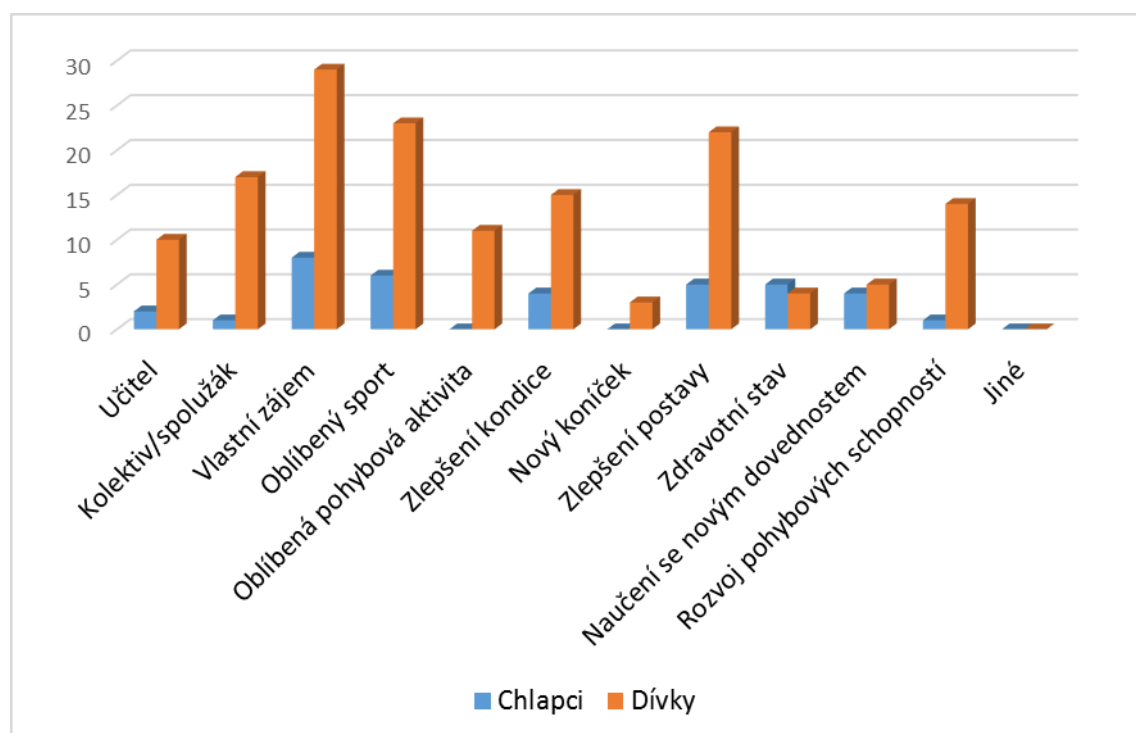
### 18. Co by tě vedlo k větší aktivitě ve školní tělesné výchově?

Tabulka 19 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě v hodinách TV

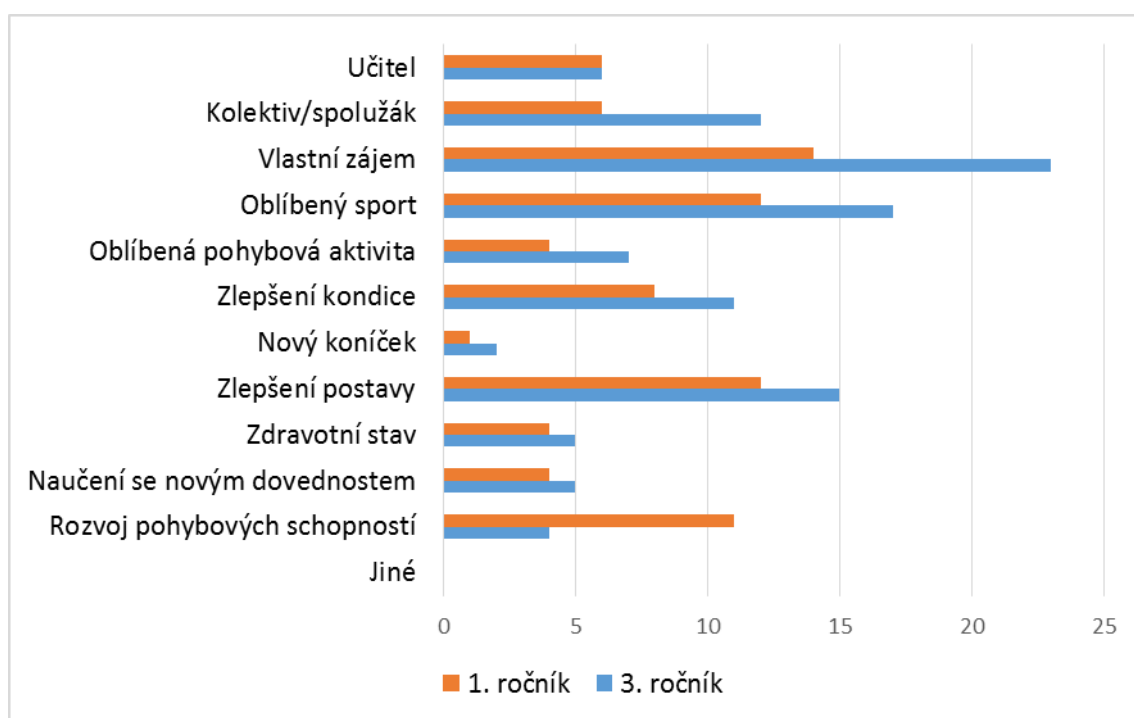
| Možnosti   | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem<br>v % |
|--|-----------|-------|-----------|-------|--------|---------------|
|  | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |               |
| Učitel   | 1         | 5     | 1         | 5     | 12     | 6 %           |
| Kolektiv/spolužák  | 1         | 5     | 0         | 12    | 18     | 10 %          |
| Vlastní zájem  | 3         | 11    | 5         | 18    | 37     | 20 %          |
| Oblíbený sport   | 1         | 11    | 5         | 12    | 29     | 15 %          |
| Oblíbená pohybová aktivita   | 0         | 4     | 0         | 7     | 11     | 6 %           |
| Zlepšení kondice   | 2         | 6     | 2         | 9     | 19     | 10 %          |
| Nový koníček   | 0         | 1     | 0         | 2     | 3      | 2 %           |
| Zlepšení postavy   | 2         | 10    | 3         | 12    | 27     | 14 %          |
| Zdravotní stav   | 2         | 2     | 3         | 2     | 9      | 5 %           |
| Naučení se novým dovednostem   | 1         | 3     | 3         | 2     | 9      | 5 %           |
| Rozvoj pohybových schopností (síla, rychlost, vytrvalost, obratnost) | 1         | 10    | 0         | 4     | 15     | 8 %           |
| Jiné   | 0         | 0     | 0         | 0     | 0      | 0 %           |

Tabulka 20 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě v hodinách TV dle pohlaví a ročníku

| Možnosti                        | Chlapci | Chlapci<br>v % | Dívky | Dívky<br>v % | 1.<br>ročník | 1.<br>ročník<br>v % | 3.<br>ročník | 3.<br>ročník<br>v % |
|---------------------------------|---------|----------------|-------|--------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------|
| Učitel                          | 2       | 6 %            | 10    | 7 %          | 6            | 7 %                 | 6            | 6 %                 |
| Kolektiv/spolužák               | 1       | 3 %            | 17    | 11 %         | 6            | 7 %                 | 12           | 11 %                |
| Vlastní zájem                   | 8       | 22 %           | 29    | 19 %         | 14           | 17 %                | 23           | 21 %                |
| Oblíbený sport                  | 6       | 17 %           | 23    | 15 %         | 12           | 15 %                | 17           | 16 %                |
| Oblíbená pohybová<br>aktivita   | 0       | 0 %            | 11    | 7 %          | 4            | 5 %                 | 7            | 7 %                 |
| Zlepšení kondice                | 4       | 11 %           | 15    | 10 %         | 8            | 10 %                | 11           | 10 %                |
| Nový koníček                    | 0       | 0 %            | 3     | 2 %          | 1            | 1 %                 | 2            | 2 %                 |
| Zlepšení postavy                | 5       | 14 %           | 22    | 14 %         | 12           | 15 %                | 15           | 14 %                |
| Zdravotní stav                  | 5       | 14 %           | 4     | 3 %          | 4            | 5 %                 | 5            | 5 %                 |
| Naučení se novým<br>dovednostem | 4       | 11 %           | 5     | 3 %          | 4            | 5 %                 | 5            | 5 %                 |
| Rozvoj pohybových<br>schopností | 1       | 3 %            | 14    | 9 %          | 11           | 13 %                | 4            | 4 %                 |
| Jiné                            | 0       | 0 %            | 0     | 0 %          | 0            | 0 %                 | 0            | 0 %                 |



Graf 18 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě v hodinách TV dle pohlaví



Graf 19 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě v hodinách TV dle ročníku

Žáci v této otázce týkající se motivačních faktorů mohli volit více variant odpovědí. Tato otázka se vztahuje k H2 a H3. Pro větší vypovídající schopnost jsou uvedena i sumární data podle pohlaví a podle ročníku (tabulka č. 20), jež jsou zvlášť zobrazeny v následujících grafech č. 18 a 19.

8 (22 %) chlapců uvedlo, že nejčastěji považují za motivační faktor vlastní zájem, následně oblíbený sport 6 (17 %), což je považováno za vnitřní motivaci. Za vnější motivaci, která by zvýšila jejich aktivnost, označili žáci učitele 2 (6 %) a kolektiv/spolužák 1 (3 %). Motivační faktory chlapců a dívek jsou téměř shodné. Dívky mají též na prvním místě vlastní zájem 29 (19 %) a na místě druhém oblíbený sport 23 (15 %). Nejnižší vliv pak podle žáků 1. ročníku má nový koníček 1 (1 %), dále se 4 % oblíbená pohybová aktivita, zdravotní stav a naučení se novým dovednostem. Hodnoty 3. ročníků jsou téměř shodné s hodnotami 1. ročníků viz tabulka č. 20.

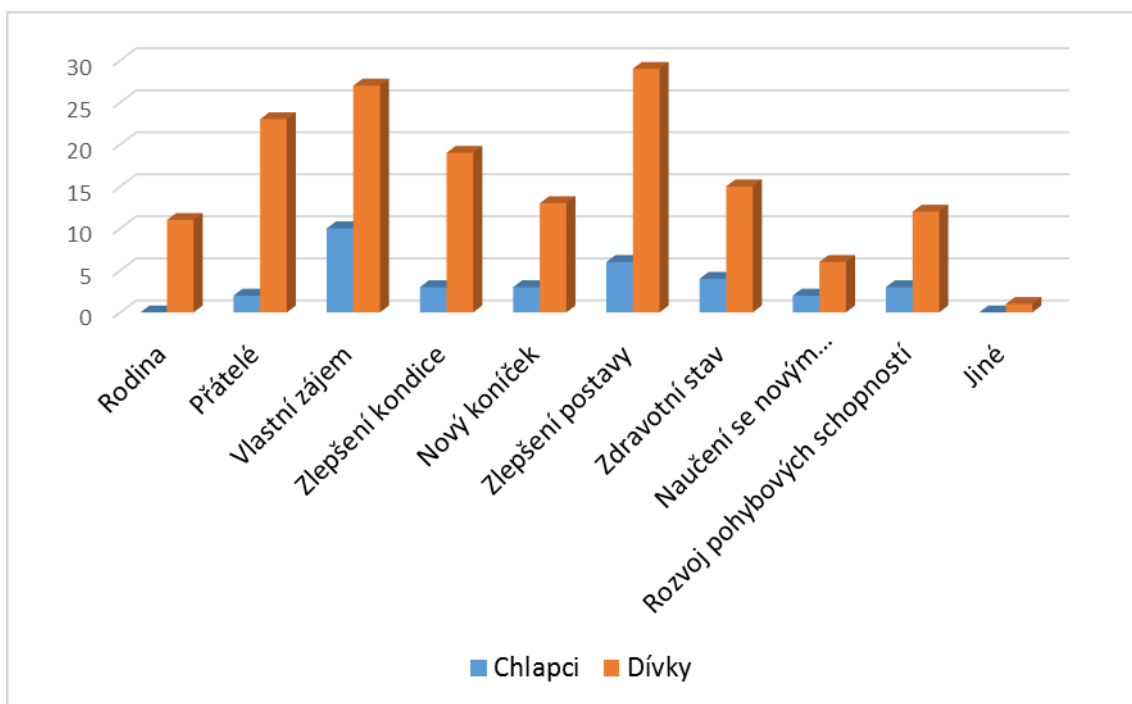
### 19. Co by tě vedlo k větší sportovní aktivitě ve volném čase?

Tabulka 21 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě ve volném čase

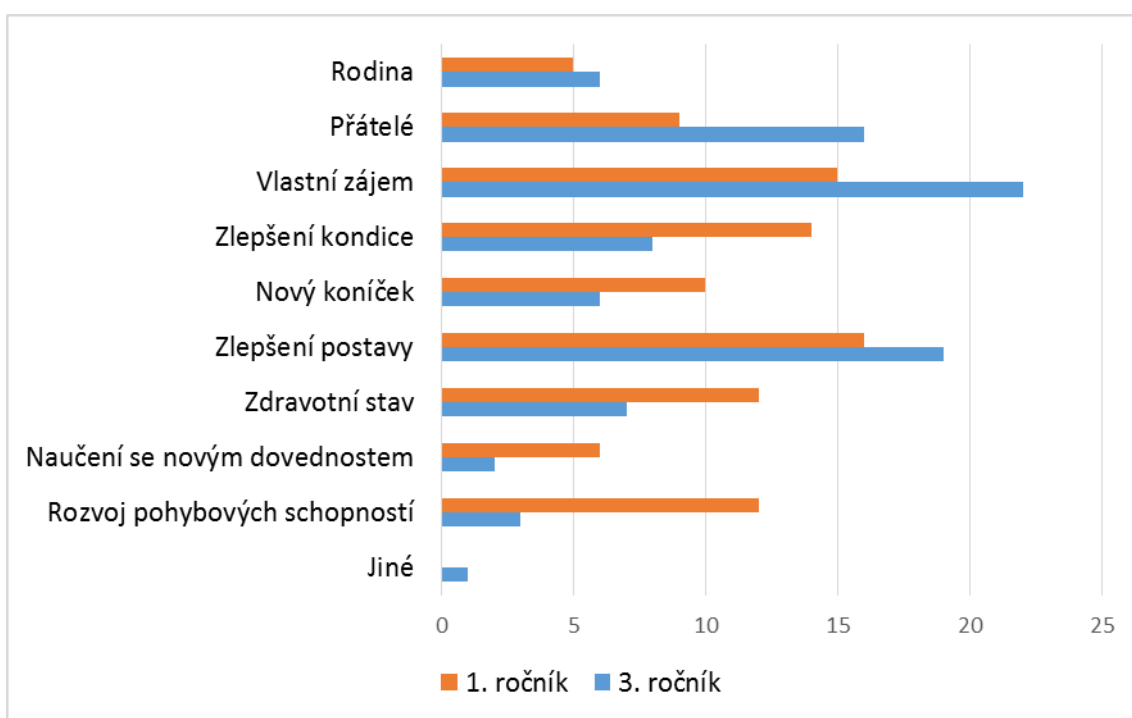
| Možnosti   | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem<br>v % |
|--|-----------|-------|-----------|-------|--------|---------------|
|  | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |               |
| Rodina   | 0         | 5     | 0         | 6     | 11     | 6 %           |
| Přátelé  | 2         | 7     | 0         | 16    | 25     | 13 %          |
| Vlastní zájem  | 5         | 10    | 5         | 17    | 37     | 20 %          |
| Zlepšení kondice   | 3         | 11    | 0         | 8     | 22     | 12 %          |
| Nový koníček   | 1         | 9     | 2         | 4     | 16     | 8 %           |
| Zlepšení postavy   | 3         | 13    | 3         | 16    | 35     | 19 %          |
| Zdravotní stav   | 1         | 11    | 3         | 4     | 19     | 10 %          |
| Naučení se novým<br>dovednostem  | 2         | 4     | 0         | 2     | 8      | 4 %           |
| Rozvoj pohybových<br>schopností (síla, rychlost,<br>vytrvalost, obratnost) | 3         | 9     | 0         | 3     | 15     | 8 %           |
| Jiné   | 0         | 0     | 0         | 1     | 1      | 1 %           |

Tabulka 22 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě ve volném čase dle pohlaví a ročníku

| Možnosti                        | Chlapci | Chlapci<br>v % | Dívky | Dívky<br>v % | 1.<br>ročník | 1.<br>ročník<br>v % | 3.<br>ročník | 3.<br>ročník<br>v % |
|---------------------------------|---------|----------------|-------|--------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------|
| Rodina                          | 0       | 0 %            | 11    | 7 %          | 5            | 5 %                 | 6            | 7 %                 |
| Přátelé                         | 2       | 6 %            | 23    | 15 %         | 9            | 9 %                 | 16           | 18 %                |
| Vlastní zájem                   | 10      | 30 %           | 27    | 17 %         | 15           | 15 %                | 22           | 24 %                |
| Zlepšení kondice                | 3       | 9 %            | 19    | 12 %         | 14           | 14 %                | 8            | 9 %                 |
| Nový koníček                    | 3       | 9 %            | 13    | 8 %          | 10           | 10 %                | 6            | 7 %                 |
| Zlepšení postavy                | 6       | 18 %           | 29    | 19 %         | 16           | 16 %                | 19           | 21 %                |
| Zdravotní stav                  | 4       | 12 %           | 15    | 10 %         | 12           | 12 %                | 7            | 8 %                 |
| Naučení se novým<br>dovednostem | 2       | 6 %            | 6     | 4 %          | 6            | 6 %                 | 2            | 2 %                 |
| Rozvoj pohybových<br>schopností | 3       | 9 %            | 12    | 8 %          | 12           | 12 %                | 3            | 3 %                 |
| Jiné                            | 0       | 0 %            | 1     | 1 %          | 0            | 0 %                 | 1            | 1 %                 |



Graf 20 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě ve volném čase dle pohlaví



Graf 21 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě ve volném čase dle ročníku

Žáci v této otázce týkající se motivačních faktorů ve sportu mohli volit více variant odpovědí. Tato otázka odpovídala na hypotézu H2 a H3. Pro větší vypovídající



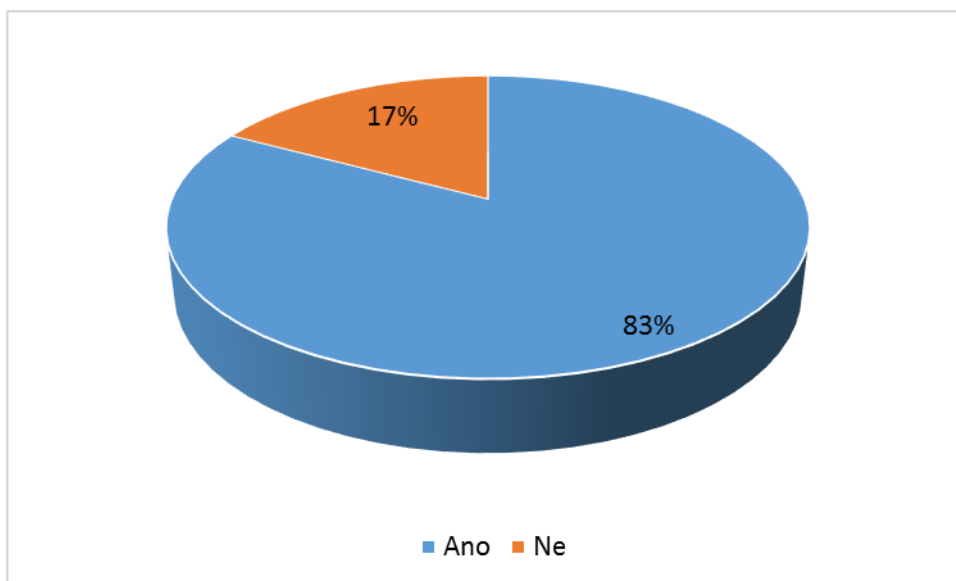
schopnost jsou uvedena i sumární data podle pohlaví i podle ročníků (tabulka č. 22), jenž jsou zvlášť zobrazeny v následujících grafech 20. a 21. 10 (30%) chlapců označilo, že nejvíce by zvýšil jejich sportovní aktivitu vlastní zájem, následně zlepšení postavy 6 (18%), opět jsou tyto faktory považovány za vnitřní motivaci. Vnější motivace, která by zvýšila jejich aktivnost, označili žáci pouze dvakrát (přátelé 6%). Žákyně vnitřní motivaci považují za více podněcující k dosahování lepších výkonů a to zejména kvůli rodičům. Tuto variantu zvolilo 11 (7%) žákyň a kvůli přátelům 23 (15%). Musíme však zvážit jejich vyšší procentuální zastoupení.

Pokud porovnáme 1. a 3. ročníky, zjistíme, že 1. ročníky mezi první tři nejhlavnější faktory řadí: zlepšení postavy 16 (16%), vlastní zájem 15 (15%) a zlepšení kondice 14 (14%). 3. ročníky pak považují za hlavní motivační faktory vlastní zájem 22 (24%), zlepšení postavy 19 (21%) a přátelé 16 (18%). Za nejméně motivující považují respondenti rodinu a naučení se novým dovednostem.

## 20. Zajímáš se alespoň pasivně o sport?

Tabulka 23 Pasivní zájem o sport u respondentů

| Možnosti | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem v % |
|----------|-----------|-------|-----------|-------|--------|------------|
|          | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |            |
| Ano      | 6         | 21    | 5         | 21    | 53     | 83 %       |
| Ne       | 1         | 2     | 0         | 8     | 11     | 17 %       |



Graf 22 Pasivní zájem o sport u respondentů

Toto je jedna z otázek, která odpovídá na hypotézu č. 6. Chtěli jsme se dozvědět, kolik % žáků se zajímá pasivně o sportovní aktivitu. Slovo pasivní jim bylo v průběhu vyplňování dotazníku vysvětleno.

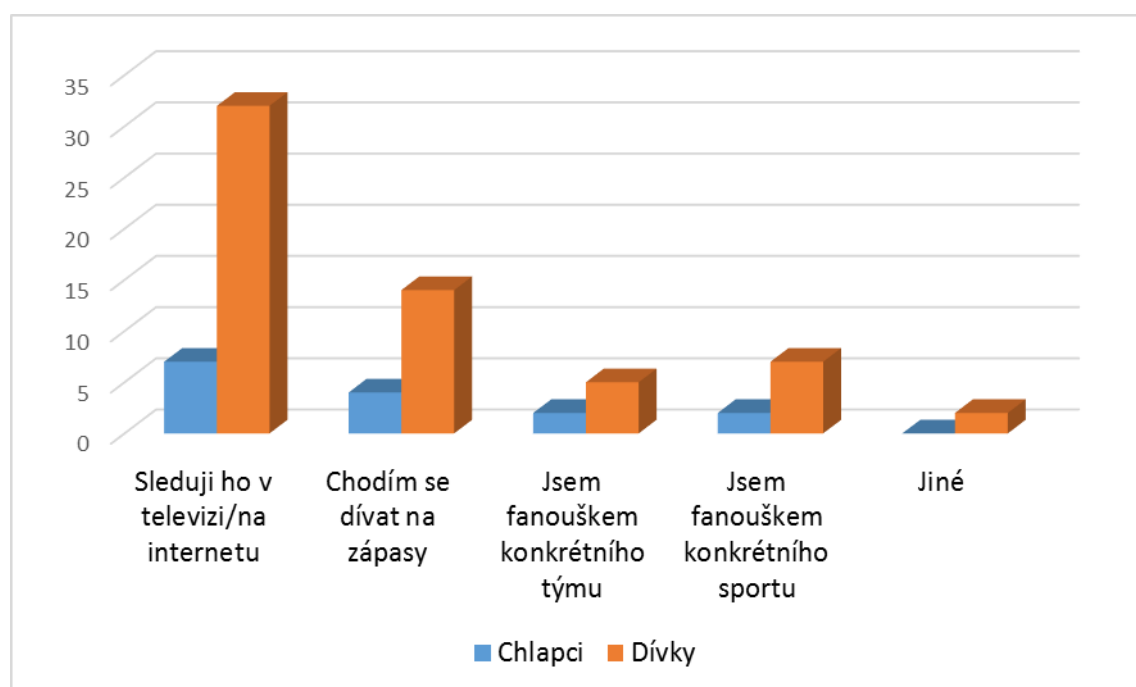
Z grafu č. 22 a tabulky č. 23 můžeme názorně vyčíst, že 83 % žáků se zajímá pasivně o sport a pouze 17 % nikoliv (tuto menšinu tvoří převážně dívky a 1 chlapec).

## 21. Jak se zajímáš pasivně o sport?

Tabulka 24 Možnosti pasivních zájmů respondentů o sport

| Možnosti                           | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem<br>v % |
|------------------------------------|-----------|-------|-----------|-------|--------|---------------|
|                                    | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |               |
| Sleduji ho v televizi/na internetu | 5         | 15    | 2         | 17    | 39     | 52%           |
| Chodím se dívat na zápasy          | 3         | 9     | 1         | 5     | 18     | 24%           |
| Jsem fanouškem konkrétního týmu    | 1         | 1     | 1         | 4     | 7      | 9%            |
| Jsem fanouškem konkrétního sportu  | 1         | 2     | 1         | 5     | 9      | 12%           |
| Jiné                               | 0         | 2     | 0         | 0     | 2      | 3%            |

Graf 22 Možnosti pasivních zájmů respondentů o sport



Z grafu č. 22 a tabulky č. 24 můžeme vyvodit závěr, že 52 % žáků sleduje sport prostřednictvím televize či internetu. 24 % respondentů se chodí dívat na zápasy osobně a 21 % žáků fandí konkrétnímu sportu nebo týmu.

U možnosti jsem fanouškem konkrétního týmu/sportu měli žáci za úkol vypsát jakého. Chlapci 1. ročníků zařadili mezi týmy, kterým fandí HC Verva Litvínov a sport,

o který se zajímají je hokej. Chlapci 3. ročníků vypsali týmy – AC Milán, 2 x Sparta, Start 98 a převážně fandí hokeji, fotbalu a florbalu. Dívky 1. ročníků vypsaly týmy – Chelsea a Athletic Madrid a jsou fanynky sportu jako je jezdeckví, hokej a fotbal. Zatímco dívky 3. ročníků jsou o něco aktivnější a jejich preferované kluby jsou dvakrát Sparta, Slavie, Ďáblice, Florbal Chodov a nejčastěji se zajímají o kanoistiku, tenis, fotbal, hokej, florbal a posilovací cviky.

## **22. Pokud se nezajímáš o sport ani pasivně, napiš důvody proč?**

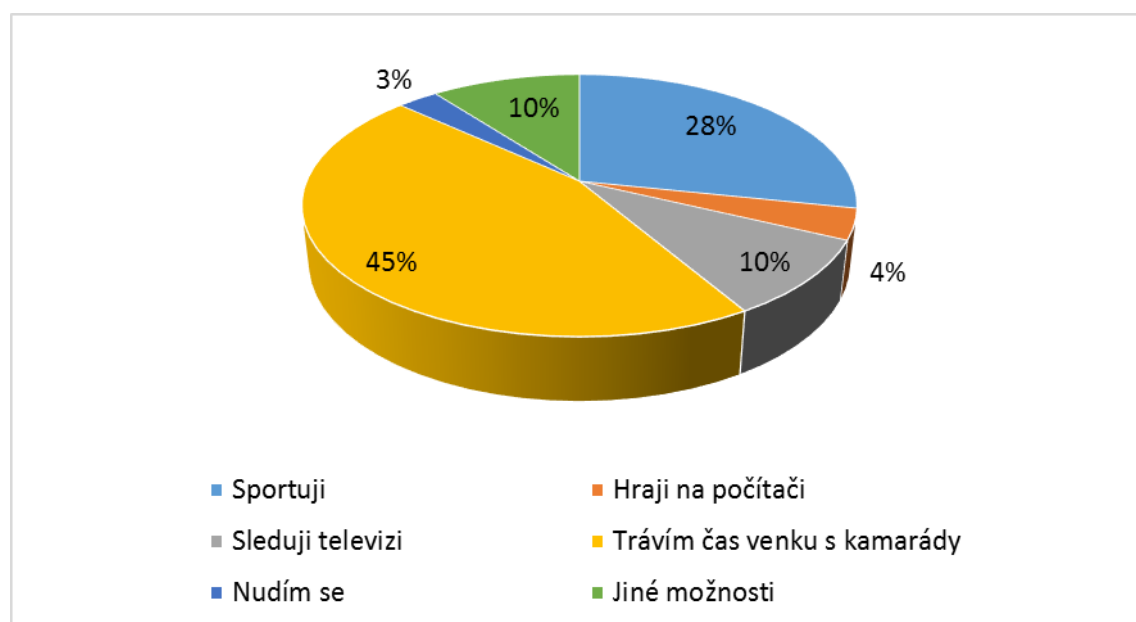
Na tuto otázku odpovídali pouze žáci, jejichž odpověď na otázku č. 20 byla NE – NEZAJÍMÁM SE ANI PASIVNĚ O SPORT. Cílem této otázky bylo zjistit, z jakých důvodů se dotazovaní nezajímají pasivně o sport. Pro autentické odpovědi jsme zvolili otevřenou otázku. Respondenti uvedli tyto důvody:

1. Raději jdu ven s kamarády, než bych ležela doma u televize.
2. Nezajímá mě to. (4)
3. Nemám takový koníček, abych se zajímala, jak to chodí ve sportu.
4. Nemám na to čas.
5. Raději ho dělám, než pouze koukám.
6. Nebaví mě ho pouze sledovat či fandit. Baví mě se zúčastnit, sportovat pro sebe a mít na to co nejvíce času.
7. Nic mi to neříká, mám jiné koníčky.
8. Je to pro mě nudné sport sledovat, když už tak ho aktivně provádím.

### 23. Co děláš nejraději ve volném čase?

Tabulka 25 Volnočasové aktivity respondentů

| Možnosti                    | 1. ročník |       | 3. ročník |       | Celkem | Celkem v % |
|-----------------------------|-----------|-------|-----------|-------|--------|------------|
|                             | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |        |            |
| Sportuji                    | 4         | 13    | 5         | 8     | 30     | 28 %       |
| Hraji na počítači           | 0         | 3     | 0         | 1     | 4      | 4 %        |
| Sleduji televizi            | 1         | 7     | 0         | 2     | 10     | 9 %        |
| Trávím čas venku s kamarády | 3         | 26    | 1         | 18    | 48     | 45 %       |
| Nudím se                    | 0         | 3     | 0         | 0     | 3      | 3 %        |
| Jiné možnosti               | 0         | 7     | 0         | 4     | 11     | 10 %       |



Graf 23 Volnočasové aktivity respondentů

Touto otázkou sledujeme, jak žáci tráví svůj volný čas. Chtěli jsme zjistit, jaké jsou jejich koníčky a aktivity a zda žáci aktivně nebo pasivně využívají svůj volný čas. Žáci měli možnost vybrat více variant odpovědí, proto jsou hodnoty v závěru vyšší. Nejvíce respondentů tráví svůj volný čas venku se svými kamarády (45 %). Celých 20 % ve svém volnu sportuje. 16 % žáků tráví svůj volný čas pasivním způsobem (9 % sleduje televizi, 4 % hraje na počítači a 3 % se ve volném čase nudí).

Tato otázka byla rozšířena o možnost jiné, kterou zvolilo 10 % žáků. Ti uvedli, že ve volném čase chodí do společnosti (kino, kluby a obchodní centra), zbytek žáků

uvedlo, že spí, učí se, pomáhají doma, chodí na brigády, čtou si, „stalkují“ lidi a poslouchají hudbu.

## **7 Diskuze**

### **7.1 Ověřování stanovených hypotéz**

Tato kapitola se věnuje vyhodnocení hypotéz z hlediska jejich potvrzení či vyvrácení.

Pro naši práci jsme zvolili kvantitativní dotazníkovou metodu. Dotazníky byly rozdány v papírové formě žákům 1. a 3. ročníků školy SOU služeb Novovysočanská v Praze. Při vyplňování dotazníků v daných třídách byla autorka vždy přítomna.

Respondenti odpovídali na 23 otázek, které měly převážně uzavřené možnosti odpovědí, u některých bylo možné zaškrtnout i více odpovědí a některé otázky byly doplněny o možnost písemného vyjádření respondentů. Otevřená otázka byla použita pouze jedna a zjišťovala z jakého důvodu se žáci ani pasivně nezajímají o sport. U sběru odpovědí byl nejprve u žáků proveden pilotní výzkum, aby si řešitelka ověřila, že respondenti chápou znění dotazníku.

Do výzkumu bylo zařazeno 64 respondentů, z toho bylo 7 (23 %) chlapců a 23 (77 %) dívek z 1. ročníků, 5 (15 %) chlapců a 29 (85 %) dívek z 3. ročníků. Na škole SOU služeb Novovysočanská studuje větší počet dívek, a proto je jejich zastoupení i v tomto výzkumu vyšší.

Dotazníková otázka č. 3 se zabývala zastoupením sportujících žáků vůči nesportujícím. Tato otázka nám odpovídá na H1 - Předpokládáme, že zastoupení sportujících žáků vůči nesportujícím bude 60 – 70 % ze všech dotazovaných za předpokladu, že se věnují pohybové aktivitě ve volném čase minimálně jednu hodinu týdně.

Z výzkumu vyplynulo, že 89 % žáků sportuje minimálně 1 hodinu týdně a 11 % žáků a to pouze dívky se nevěnují sportu vůbec. Domnívali jsme se, že bude vyšší zastoupení nesportujících žáků, a proto nás tyto výsledky velice potěšily. Nejčastěji žáci sportují s kamarády 35 %, sami 33 % a s rodinou a trenérem 10 %.

Pro srovnání uvádíme výsledky diplomové práce Denisy Suchánkové, která se zabývala motivací ke sportu u žáků na 2. stupni základních škol. V její práci vyšlo vyšší zastoupení nesportujících chlapců vůči dívkám, což bylo v našem výzkumu přesně naopak. (Suchánková, 2016)

V diplomové práci Michala Keltnera - Preference a popularita jednotlivých sportovních odvětví u dětí staršího školního a dorostového věku v Kolíně, vidíme, že sportujícími žáků je rovněž vysoké číslo a to 75 % dotazovaných. (Keltner, 2015)

**Na základě získaných dat hypotézu H1 nepřijímáme.**

Hlavní důvod, proč žáci začali se sportem, uváděli, že sami chtěli 33 %, dále díky kamarádům 32 %, dalších 22 % přiměli rodiče. Ke stejným výsledkům jsme došli i v kontrolní otázce č. 8.

Z výzkumu nám dále vypnulo, že dnes sportuje 77 % dotazovaných pouze rekreačně a to převážně kvůli postavě, zlepšení fyzické kondice a protože je to baví. Následně jsme zjistili, že se v minulosti věnovalo 69 % respondentů závodně sportu a dnes jejich zastoupení kleslo na pouhých 13 % (1 chlapec a 5 dívek z 1. ročníků a 1 chlapec a 1 dívka z 3. ročníků). Předpokládáme, že tak vysoký rozdíl je z mnoha důvodů. Často se jejich škola nenachází v místě bydliště a žáci musí dojíždět do jiných a více vzdálených měst. Střední škola bývá pro žáky mnohem náročnější oproti základní škole a žákům tak chybí dostatek času, což se potvrdilo i v otázce č. 7, kde měli respondenti doplnit důvody, proč se dříve věnovali závodně sportu a nyní ne.

Pro srovnání uvádíme zjištěné údaje Michala Keltnera, který došel k podobným výsledkům tedy, že s věkem žáci přestávají závodně sportovat. Z výzkumu vyplývá, že ve starším školním věku výkonnostně sportuje 75 % žáků, zatím co v dorostovém věku je to už pouze 50 % žáků. (Keltner, 2015)

Dále si z výzkumu dovoluujeme tvrdit, že na střední škole už jsou žáci více samostatní, tolik nevyžadují ke svým sportovním aktivitám své rodiče a nejsou jimi tolik ovlivněni. Z výzkumu nám vyplývá, že 65 % rodičů sportuje, ale pouze 53 % žáků sportuje společně s rodiči.

Vhodná motivace je nezbytně potřebná pro konání jakékoli činnosti a to i pro zvýšení zájmu v hodinách tělesné výchovy. Na SOU služeb Novovysočanská je tělesná výchova z 68 % považována za oblíbený předmět.

Jako nejčastější důvod, proč žáci mají rádi tělesnou výchovu, uvedli kvůli panu/í učiteli/učitelce. Empatie a pozitivní vztahy mezi učiteli a žáky bezesporu zvyšují atraktivnost daného předmětu včetně školní tělesné výchovy.



Pouze 6 % žáků by oznámkovalo tělesnou výchovu dostatečně popřípadě nedostatečně. Jejich nezájem spočívá zejména v tom, že hodiny pro ně nejsou dostatečně pestré a zajímavé. Jako kuriozitu zde uvádíme jednu odpověď z dotazníku, kdy žákyně napsala, že nemá ráda, když je zpocená a proto tedy nemá zájem o tělesnou výchovu.

V teoretické části jsme se věnovali rozdělení motivací, bezesporu můžeme tvrdit, že důležitou roli k dosahování vyššího výkonu hraje pochvala (vnější motivace – viz kapitola 3.1.1). Žáci v našem dotazníku uvedli, že nejčastěji je chválí rodiče (28%), učitel (23%) a kamarádi (20%), jelikož je naším stěžejním tématem tělesná výchova, domníváme se, že by měla mít pochvala ze strany učitelů mnohem vyšší procentuální zastoupení.

Hypotéza č. 2 - Domnívám se, že za hlavní motivační faktory ve vztahu k tělesné výchově lze považovat z více jak 60 % vnitřní motivaci. Tato hypotéza vychází z otázky č. 18, kde jsme se žáků ptali, co by je vedlo k větší aktivitě ve školní tělesné výchově. Tuto **hypotézu H2 přijímáme**, protože žáci z 85 % uvedli, že ke zvýšení aktivity ve školní tělesné výchově je vede uspokojování vlastních potřeb (vnitřní motivace: zlepšení kondice, zlepšení postavy, zdravotní stav,...).

Hypotéza č. 3 - Předpokládám, že budou nalezeny diference v motivaci u chlapců a dívek v prvním a třetím ročníku. Hypotéza také vychází z otázky č. 18, kde jsme se žáků ptali, co by je vedlo k větší aktivitě ve školní tělesné výchově.

Největší rozdíl mezi chlapci a dívkami byl nalezen u možnosti zdravotního stavu, kde 14 % chlapců uvedlo, že sportují na základě zlepšení zdravotního stavu, zatímco u dívek to byla pouze 3 %. Další rozdíly byly u možností: naučení se novým dovednostem, kdy tuto možnost zvolili chlapci v 11 % a dívky v pouhých 3 %, kolektiv/spolužák, kdy dívky tuto možnost zvolily v 11 % a chlapci ve 3 %.

Při porovnání napříč ročníky jsme zjistili, že velká diference nastala pouze v jedné z možností a to rozvoj pohybových schopností, kdy 1. ročníky tuto možnost zvolily ve 13 % a 3. ročníky v pouhých 4 %.

Ze získaných dat nám vyplývá, že diference mezi chlapci a dívkami a následně mezi 1. a 3. ročníkem jsou zanedbatelné, a proto tuto **hypotézu H3 nepřijímáme**.

Tuto hypotézu jsme nepřijali z důvodu malého zastoupení chlapců a výsledky tak mohou být zkreslené.

Hypotéza č. 4 - Předpokládám, že nejoblíbenějšími činnostmi v hodinách tělesné výchovy jsou u chlapců z více jak 70 % florbal a fotbal a u dívek z více jak 60 % bodystyling, vychází z otázky č. 17 - jaké sporty preferují žáci v hodinách tělesné výchovy. Tuto hypotézu **H4 částečně přijímáme**, jelikož 83 % chlapců z 1. a 3. ročníku uvedlo, že za nejoblíbenější sport v hodinách tělesné výchovy považují fotbal a florbal. Zatímco u dívek obliba bodystylingu/posilování nebyla tak vysoká, jak se autorka domnívala. Četnost oblíbenosti byla pouhých 5 %. U dívek 1. ročníku je nejvíce preferována házená. Dívky 3. ročníku označily za nejoblíbenější sport v rámci hodinách tělesné výchovy volejbal a to i přesto, že volejbal je často u žáků neoblíbený kvůli technické náročnosti.

U dívek z 1. ročníku se domníváme, že došlo k záměně pojmů, jelikož se na této škole házená nevyučuje, myslíme si, že dívky měly na mysli přehazovanou.

Hypotéza č. 5 - Domnívám se, že minimálně 60 % nesportujících žáků nesleduje sport ani pasivně. Z dotazníku vyplývá, že 71 % nesportujících žáků se o sport či pohybovou aktivitu nezajímá ani pasivně. Tuto hypotézu **H5 tedy přijímáme**.

Z výzkumu se nám podařilo zjistit, jaké je zastoupení sportujících žáků, jak nahlízejí na sport a co by je vedlo k jejich vyšší aktivitě ve sportovním odvětví a tělesné výchově. Za pozitivní přínos považuje autorka vlastní účast při vyplňování dotazníků, protože žáci měli v průběhu podmětne otázky, na které jim mohla řešitelka sama odpovědět. Za úskalí této práce považujeme H3, kde byly stanoveny dvě proměnné, což bylo při vyhodnocování výsledků komplikované. Při následném rozšiřování našeho výzkumu bychom se mohli zaměřit ještě na interview s žáky. Tím bychom získali detailnější výpovědi a práci tak mohli prohloubit.

## 8 Závěry

Prostřednictvím kvantitativního výzkumu, který byl proveden za účelem ověření stanovených cílů na střední odborné škole Novovysočanská v Praze, byly získány potřebné informace k vyvození následujících závěrů.

Úkolem práce bylo zjistit, jaké je zastoupení sportujících žáků vůči nesportujícím. Následně vyšetřit, kolik hodin týdně věnují sportující žáci pohybové aktivitě a zda se nesportující žáci zajímají alespoň pasivně o sport. Dotazníkové šetření prokázalo, že většina žáků se věnuje sportu minimálně jednu hodinu týdně a jen sedm žáků z šedesáti se sportu nevěnuje vůbec, a to pouze dívky (viz závěr č. 1). Žáci, kteří netráví svůj volný čas pohybovou aktivitou, nesledují převážně sport ani prostřednictvím médií (viz závěr č. 5). Tyto výsledky byly velice překvapivé, jelikož řešitel nepředpokládal, že bude tolik sportujících žáků vůči nesportujícím. Dalším z cílů bylo zjistit, jaké faktory lze u žáků považovat za motivační vzhledem k tělesné výchově a sportu a zda existují rozdíly mezi dívkami a chlapci v prvním a třetím ročníku. Z výsledků vyplývá, že za hlavní motivační faktory žáci považují vnitřní motivaci (zlepšení kondice, postavy, vlastní zájem, oblíbený sport a rozvoj pohybových schopností-síla, rychlost, vytrvalost), (viz závěr č. 2), což potvrdilo hypotézu, kterou si autorka stanovila vůči získaným informacím v rámci teoretických poznatků. Rozdíly v motivaci mezi dívkami a chlapci prvních a třetích ročníků jsou minimální a většina žáků/žákyň považuje za motivaci v tomto věkovém období uspokojování svých vlastních potřeb (viz závěr č. 3). V neposlední řadě bylo stanoveno za cíl zmapovat, jaké sportovní aktivity žáci preferují v rámci tělesné výchovy. I když převážná většina dotazovaných byly dívky, tak výzkum ukázal, že mezi nejpreferovanější sporty v rámci tělesné výchovy patří: házená, následně se shodnou oblíbeností volejbal a badminton. Volejbal je považován za překvapivý, jelikož je to pro žáky technicky náročný sport a většinou tak bývá neoblíbený, což bylo na této škole v rámci oblíbenosti vyvráceno (viz závěr č. 4).

Dále bylo zhodnoceno, že k poměrně nízkému počtu respondentů nelze považovat výzkum za komplexní v rámci střední odborné školy Novovysočanská v Praze. Výzkum poukazuje na přibližné zastoupení sportovních aktivit a možností zjištěných motivačních faktorů vzhledem k tělesné výchově a sportu.

Podrobnější výsledky, ke kterým autorka došla na základě zkoumaného vzorku:

1. 89% žáků se věnuje sportu minimálně jednu hodinu týdně, což nepotvrzuje naši hypotézu, kde jsme se domnívali, že na SOU služeb Novovysočanská, bude zastoupení sportujících žáků mezi 60 – 70%. Výsledky nám tedy vyvrátily tvrzení H1.
2. Předpokládali jsme, že u žáků na střední škole, bude z více jak 60 % zvyšovat aktivnost v rámci tělesné výchovy vnitřní motivace. H2 se nám tedy potvrdila, jelikož žáci považují z 85 % za motivaci uspokojování vlastních potřeb (zlepšení kondice, zlepšení postavy, zdravotní stav,...).
3. Diferenciace v motivaci mezi chlapci a dívkami a následně při srovnání mezi 1. a 3 ročníkem jsou zanedbatelné. Největší rozdíl byl mezi dívkami a chlapci v rámci možnosti odpovědi zdravotního stavu, kdy 14% chlapců zvolilo tuto odpověď a dívek pouze 3%. Následně při porovnání mezi 1. a 3 ročníkem byl znatelný rozdíl opět pouze v jedné z možností: naučení se novým dovednostem, kdy 1. ročníky tuto možnost zvolily ve 13 % a 3. ročníky v pouhých 4 %. Domníváme se, že tyto rozdíly jsou zanedbatelné, proto tuto hypotézu nepřijímáme.
4. Žáci na SOU služeb Novovysočanská nemají z důvodu menšího zastoupení chlapců rozdělenou tělesnou výchovu na dívky/chlapce. Domnívali jsme se, že často může dojít k rozporu v preferenci různých druhů sportů. Z výsledků nám ale vyplynulo, že dívky i chlapci preferují převážně míčové a kolektivní sporty, což by v důsledku mohlo uspokojit v rámci tělesné výchovy obě pohlaví.
5. V H5 se nám potvrdil předpoklad, že 71 % nesportujících žáků nesleduje ani se nezajímá o sport či pohybovou aktivitu pasivně.

V dnešní době je motivace žáku ke zvýšení zájmu k tělesné výchově a sportu vzhledem velice ožehavé téma, proto bychom tuto práci mohli doporučit učitelům tělesné výchovy jako podnět k úvaze, jak zvýšit aktivitu žáků v hodinách tělesné výchovy, dále trenérům a v neposlední řadě i rodičům, kteří pokládají základní stavební kámen ve vztahu dítěte a pohybu aneb, jak říká známé přísloví, „starého psa novým kouskům nenaučíš“.

## 9 Použité zdroje

1. BÁRTLOVÁ, Sylva. *Vybrané kapitoly ze sociologie medicíny*. Vyd. 4. dopl. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1999. ISBN 80-7013-273-6
2. BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DAŇHELOVÁ. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.
3. ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.
4. ECO, Umberto. *Jak napsat diplomovou práci*. Olomouc: Votobia, 1997. Velká řada (Votobia). ISBN 80-7198-173-7.
5. FLEMR, Libor, Jiří NĚMEC a Ondřej NOVOTNÝ (eds.). *Pohybové aktivity ve vědě a praxi: konferenční sborník u příležitosti 60. výročí založení Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze : (Praha, 19.-21. června 2013)*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2621-5
6. FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: [příručka pro učitele]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4.
7. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.
8. GURKOVÁ, Elena. *Hodnocení kvality života: pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3625-9
9. HALL, G. S. (1931). *Adolescence: It's Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion, and Education*. New York: D. Appleton.
10. HÁLKOVÁ, Jitka. *Zdravotní tělesná výchova: speciální učební texty*. 2. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2001.
11. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
12. HELUS, Zdeněk. *Psychologie pro střední školy*. Praha: Fortuna, 1995. ISBN 80-7168-245-4.
13. Herkner W.: *Psychologie*, Wien-New York 1986

14. HOMOLA, Miloslav. *Motivace lidského chování*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972. Knižnice psychologické literatury.
15. HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-04-23487-9.
16. HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. Knižnice psychologické literatury. ISBN 14-566-84
17. JÍRA, O.: Výzkum „Děti, mládež a volný čas“. IDM MŠMT ČR, Praha, 1997.
18. KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
19. KNOTOVÁ, Dana. *Školní poradenství*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4502-2.
20. KOTULÁN, Jaroslav. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5763-0.
21. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
22. MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
23. MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X.
24. NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3., přeprac. vyd. V Praze: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6.
25. NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.
26. ŘEHULKA, Evžen. *Úvod do studia psychologie: pro posluchače speciální pedagogiky*. 2. vyd. Brno: Paido, 1997. ISBN 808593146X.
27. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

28. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7
29. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
30. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.
31. ŠKRLA, Petr a Magda ŠKRLOVÁ. *Kreativní ošetrovatelský management*. Vyd. 1. Praha: Advent-Orion, 2003. ISBN 80-7172-841-1
32. TAXOVÁ, Jiřina. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. 1 vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
33. VALLERAND, R. J., THILL, E. E (1993). *Introduction a la psychologie de la motivation*. (Introduction to the psychology of motivation). Laval, Canada: Editions Etudes Vivantes
34. Valjent, Z. (2008). Pokus o vymezení pojmu Aktivní životní styl. *Česká kinantropologie*, 12 (2), 42-50.
35. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie problémových dětí a mládeže: učební text pro vychovatele obor speciální pedagogika*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2000. Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-7083-378-5.
36. VÁGNEROVÁ, Marie. *Poruchy adaptace*. 2. nezm. vyd. Liberec: Technická univerzita, 1996. Studijní texty pro dálkové studium. ISBN 80-7083-177-4.
37. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
38. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4.
39. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-033-6.
40. ZIMBARDO, Philip G. *Psychology*. AP ed., with Discovery psychology. Boston: Allyn & Bacon, c2010. ISBN 013246280X.

## 9.1 Internetové zdroje

41. Jak na zdravou výživu. *Výživa dětí* [online]. Praha: kolektiv autorů, 2013 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva>
42. JEŽOVÁ, Karolína. *Motivace žáků základních škol k učení* [online]. Brno, 2013 [cit. 2016-03-16]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/231619/ff\\_m/Karolina\\_Jezova\\_Diplomova\\_prace.pdf](http://is.muni.cz/th/231619/ff_m/Karolina_Jezova_Diplomova_prace.pdf). Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Mgr. Roman Švaříček, Ph.D.
43. KELTNER, Michal. *Preference a opularita jednotlivých sportovních odvětví u dětí staršího školního a dorostového věku v Kolíně* [online]. Praha, 2015 [cit. 2016-05-08]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/120181436>. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.
44. KOPŘIVOVÁ, Lenka. *Pohybová aktivita dětí středního školního věku a adolescentů* [online]. Brno, 2007 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/59852/fsps\\_b/Bakalarska\\_prace\\_Lenka.pdf](https://is.muni.cz/th/59852/fsps_b/Bakalarska_prace_Lenka.pdf). Bakalářská práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Doc. PhDr. Vlasta Vilímová, CSc.
45. NOVOTNÝ, Jan. *Hypokineze a "civilizační nemoci"* [online]. 2005 [cit. 2016-04-09]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~novotny/Hypokin.htm>
46. SUCHÁNKOVÁ, Denisa. *Motivace žáků 2. stupně základních škol k pohybovým* [online]. Praha, 2016 [cit. 2016-07-01]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/163989/>. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.
47. TOUŠOVÁ, Simona. *Volný čas mládeže: Analýza současného stavu problematiky vyplnění a trávení* [online]. Praha, 2009 [cit. 2016-04-11]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/dtdownload/8800034143/?lang=cs>. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce PhDr. Arnošt Veselý, PhD
48. [http://psychologie.nazory.cz/vyvojova\\_psychologie.htm](http://psychologie.nazory.cz/vyvojova_psychologie.htm)



## 10 Seznam tabulek

|  |    |
|--|----|
| Tabulka 1 Faktory motivace (Kos, 2014) .....   | 14 |
| Tabulka 2 Rozložení respondentů podle pohlaví.....   | 40 |
| Tabulka 3 Rozložení respondentů podle ročníků .....  | 41 |
| Tabulka 4 Zastoupení respondentů podle sportu ve volném čase .....                                 | 42 |
| Tabulka 5 Časová dotace věnovaná sportu ve volném čase respondentů.....                            | 44 |
| Tabulka 6 Kdo přivedl respondenty ke sportu.....   | 45 |
| Tabulka 7 S kým respondenti sportují ve volném čase .....  | 46 |
| Tabulka 8 Přístup ke sportovní aktivitě v minulosti respondentů .....                              | 47 |
| Tabulka 9 Faktory ovlivňující výběr sportu .....   | 48 |
| Tabulka 10 Na jaké úrovni se respondenti věnují sportu.....  | 49 |
| Tabulka 11 Důvody proč se respondenti rádi věnují sportu .....                                     | 50 |
| Tabulka 12 Sportovní aktivita rodičů .....   | 51 |
| Tabulka 13 Sportovní aktivita s rodiči.....  | 52 |
| Tabulka 14 Kdo chválí respondenty za sportovní výkon .....   | 53 |
| Tabulka 15 Oblíbenost tělesné výchovy u respondentů .....  | 54 |
| Tabulka 16 Faktory obliby TV ve škole .....  | 55 |
| Tabulka 17 Faktory neobliby TV ve škole .....  | 56 |
| Tabulka 18 Preference druhů sportu v rámci TV .....  | 57 |
| Tabulka 19 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě v hodinách TV.....                         | 58 |
| Tabulka 20 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě v hodinách TV dle pohlaví a ročníku .....  | 59 |
| Tabulka 21 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě ve volném čase .....                       | 61 |
| Tabulka 22 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě ve volném čase dle pohlaví a ročníku ..... | 61 |
| Tabulka 23 Pasivní zájem o sport u respondentů .....   | 64 |

|  |    |
|--|----|
| Tabulka 24 Možnosti pasivních zájmů respondentů o sport..... | 65 |
| Tabulka 25 Volnočasové aktivity respondentů.....             | 67 |

## 11 Seznam grafů

|  |    |
|--|----|
| Graf 1 Procentuální zastoupení respondentů podle pohlaví .....                         | 40 |
| Graf 2 Zastoupení respondentů podle ročníků.....                                       | 41 |
| Graf 3 Celkové zastoupení respondentů podle sportu ve volném čase.....                 | 42 |
| Graf 4 Sportovní aktivita ve volném čase podle pohlaví.....                            | 43 |
| Graf 5 Časová dotace věnovaná sportu ve volném čase respondentů .....                  | 44 |
| Graf 6 Kdo přivedl respondenty ke sportu.....  | 45 |
| Graf 7 S kým respondenti sportují ve volném čase .....                                 | 46 |
| Graf 8 Přístup ke sportovní aktivitě v minulosti respondentů podle pohlaví a ročníku . | 47 |
| Graf 9 Faktory ovlivňující výběr sportu .....  | 48 |
| Graf 10 Na jaké úrovni se respondenti věnují sportu .....                              | 49 |
| Graf 11 Důvody proč se respondenti rádi věnují sportu .....                            | 50 |
| Graf 12 Sportovní aktivita rodičů .....  | 51 |
| Graf 13 Sportovní aktivita s rodiči .....  | 52 |
| Graf 14 Kdo chválí respondenty za sportovní výkon .....                                | 53 |
| Graf 15 Oblíbenost tělesné výchovy u respondentů .....                                 | 54 |
| Graf 16 Faktory obliby TV ve škole .....   | 55 |
| Graf 17 Preference druhů sportu v rámci TV .....                                       | 57 |
| Graf 18 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě v hodinách TV dle pohlaví.....    | 59 |
| Graf 19 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě v hodinách TV dle ročníku .....   | 60 |
| Graf 20 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě ve volném čase dle pohlaví.....   | 62 |
| Graf 21 Motivační faktory k větší sportovní aktivitě ve volném čase dle ročníku.....   | 62 |
| Graf 22 Pasivní zájem o sport u respondentů .....                                      | 64 |
| Graf 22 Možnosti pasivních zájmů respondentů o sport .....                             | 65 |
| Graf 23 Volnočasové aktivity respondentů .....   | 67 |

## **12 Seznam obrázků**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Obrázek 1 Maslowova pyramida ..... | 13 |
|------------------------------------|----|

## **13 Seznam příloh**

|  |    |
|--|----|
| Příloha 1 Dotazník pro žáky SOU služeb Novovysočanská..... | 83 |
|--|----|

## 14 Přílohy

### Příloha 1 Dotazník pro žáky SOU služeb Novovysočanská

Jmenuji se Kristýna Hanková a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Studuji zde tělesnou výchovu a sport – biologii. Tématem mé diplomové práce je „Motivace žáků středního odborného učiliště k tělesné výchově a sportu“.

Součástí mé práce je dotazník, který je poskládán z různých variant otázek. Prosím Vás tedy o řádné přečtení mého dotazníku a vyplnění dle skutečností. Je pro mě velice důležité, abych získala pravdivé informace žáků SOU služeb Novovysočanská a byla schopna realizovat výzkum, který je hlavním předmětem práce.

Dovoluji si Vás tedy požádat o jeho vyplnění. Veškerá data jsou anonymní, proto se nemusíte bát vyjádřit. Dotazník obsahuje 23 otázek a jeho vyplnění trvá cca 25 minut. Předem Vám velice děkuji za ochotu a Váš věnovaný čas.

Bc. Kristýna Hanková

### **Dotazník:**

1. Jsem:

- a) Chlapec
- b) Dívka

2. Chodím do:

- a) 1. ročníku
- b) 3. ročníku

3. Sportuješ ve volném čase:

- a) Ano
- b) Občas
- c) Ne

Pokud ne,

Proč:.....  
.....

4. Kolik hodin týdně se věnuješ ve svém volném čase sportu?

- a) 0 hodin
- b) 1-2 hodiny
- c) 3-4 hodin
- d) 5 a více hodin

5. Kdo tě přivedl ke sportu?

- a) Sám
- b) Rodiče
- c) Kamarádi
- d) Škola
- e) Někdo

jiný:.....

6. S kým sportuješ ve volném čase?

- a) S trenérem
- b) S kamarády
- c) S rodinou
- d) Sám
- e) S nikým
- f) S jinými, napiš: .....

7. Věnoval ses dříve aktivně sportu?

- a) Ano
- b) Ne

Pokud ano a nyní ne, napiš důvody, proč se dnes nevěnuješ aktivně sportu.

Důvody:

.....

8. Co tě ovlivnilo při výběru sportu?

- a) Rodina

- b) Kamarádi
- c) Zaujal mě na hodinách tělesné výchovy
- d) Finančně dostupný
- e) Blízko mého bydliště
- f) Můj zájem o sport
- g) Nic nenavštěvuji
- h) Jiné, vypiš: .....

9. Na jaké úrovni se dnes věnuješ sportu?

- a) Rekreační
- b) Závodní
- c) Nesportuji

10. Důvod proč se rád věnuješ sportu? (zakroužkuj alespoň dvě varianty)

- a) Zlepšení fyzické kondice
- b) Sportuji, protože mě to baví
- c) Kvůli postavě
- d) Kvůli rodičům
- e) Kvůli udržení zdraví
- f) Jsem soutěživý typ
- g) Jiné

důvody:

.....

11. Věnují se tví rodiče sportu?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Občas
- d) Je to rozdílné u matky a u otce, napiš v čem:.....

12. Věnuješ se sportu se svými rodiči?

- a) Ano

- b) Ne
- c) Občas

13. Kdo tě chválí za sportovní výkon?

- a) Rodiče
- b) Jiný rodinný příbuzný
- c) Učitel
- d) Trenér
- e) Kamarádi
- f) Nikdo
- g) Někdo jiný, vypiš:.....

14. Zakroužkuj na stupnici 1-5, jak tě baví tělesná výchova ve škole. Číslo 1 znamená nejvyšší zájem.

1      2      3      4      5

\* Pokud bude tvá odpověď ve škále 1-3, odpověz na otázku číslo 15.

15. Tělesná výchova ve škole mě baví, protože? (Můžeš zaškrtnout i více variant)

- a) Pana (Paní) učitel/učitelku mám rád
- b) Hodiny jsou pestré a přínosné
- c) Učitel/Učitelka využívají různé nářadí a náčiní
- d) Učitel nás dobře motivuje
- e) Rád sportuji
- f) Jiné, napiš:  
.....

\* Pokud bude tvá odpověď ve škále 4-5, odpověz na otázku číslo 16.

16. Tělesná výchova ve škole mě nebaví proto, že? (Můžeš zaškrtnout i více variant)

- a) Pana (Paní) učitele/učitelku nemám rád



- b) Hodiny jsou stereotypní a opakujeme stále stejná cvičení
- c) Učitel/Učitelka nevyužívají různé nářadí a náčiní
- d) Učitel nás vhodně nemotivuje
- e) Hodiny nejsou pestré a zajímavé
- f) Jiné,

napiš:

.....

17. Jaké druh sportu preferuješ v hodinách školní tělesné výchovy? (zakroužkuj více variant)

- a) Fotbal
- b) Florbal
- c) Basketbal
- d) Házená
- e) volejbal
- f) Softball
- g) Badminton
- h) Stolní tenis
- i) Gymnastika
- j) Aerobic
- k) Bodystyling
- l) Jóga/pilates/tanec
- m) Atletika
- n) Ringo
- o) Frisbee
- p) Jiné,

napiš:

.....

18. Co by tě vedlo k větší aktivitě ve školné tělesné výchově? (zakroužkuj více variant)

- a) Učitel

- b) Kolektiv/spolužák
- c) Vlastní zájem
- d) Oblíbený sport
- e) Oblíbená pohybová aktivita
- f) Zlepšení kondice
- g) Nový koníček
- h) Zlepšení postavy
- i) Zdravotní stav
- j) Naučení se novým dovednostem
- k) Rozvoj pohybových schopností (síla, rychlost, vytrvalost, obratnost)
- l) Jiné, vypiš: .....

19. Co by tě vedlo k větší sportovní aktivitě ve volném čase? (zakroužkuj více variant)

- a) Rodina
- b) Přátelé
- c) Vlastní zájem
- d) Zlepšení kondice
- e) Nový koníček
- f) Zlepšení postavy
- g) Zdravotní stav
- h) Naučení novým dovednostem
- i) Rozvoj pohybových schopností (síla, rychlost, vytrvalost, obratnost)
- j) Jiné, vypiš:.....

20. Zajímáš se alespoň pasivně o sport?

- a) Ano
- b) Ne

\* Pokud je tvá odpověď na předešlou otázku ano, odpověz na následující otázku.

21. Jak se zajímáš pasivně o sport?

- a) Sleduji ho v televizi/na internetu
- b) Chodím se dívat na zápasy
- c) Jsem fanouškem konkrétního týmu, napiš:.....
- d) Jsem fanouškem konkrétního sportu, napiš: .....
- e) Jiné, vypiš: .....

22. Pokud se nezajímáš o sport ani pasivně, napiš důvody proč?

.....  
.....  
.....  
.....

23. Co děláš nejraději ve volném čase?

- a) Sportuji
- b) Hraji na počítači
- c) Sleduji televizi
- d) Trávím čas venku s kamarády
- e) Nudím se
- f) Jiné možnosti: .....

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta**

**M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce  
před její obhajobou**

Závěrečná práce

|             |  |
|-------------|--|
| Druh práce  |  |
| Název práce |  |
| Autor práce |  |

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne .....

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Jméno a příjmení žadatele |  |
| Adresa trvalého bydliště  |  |

---

Podpis žadatele

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta**

**M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce**

**Evidenční list**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

| Poř.č. | Datum | Jméno a Příjmení | Adresa trvalého bydliště | Podpis |
|--------|-------|------------------|--------------------------|--------|
| 1.     |       |                  |                          |        |
| 2.     |       |                  |                          |        |
| 3.     |       |                  |                          |        |
| 4.     |       |                  |                          |        |
| 5.     |       |                  |                          |        |
| 6.     |       |                  |                          |        |
| 7.     |       |                  |                          |        |
| 8.     |       |                  |                          |        |
| 9.     |       |                  |                          |        |
| 10.    |       |                  |                          |        |

